

prime de por vida[®]



CUADERNO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE

Versión 9.5

Cada persona que asiste al programa Prime de Por Vida recibe un cuaderno de trabajo nuevo. Es una violación de las leyes de derechos reservados del autor, que alguien le provea a usted una fotocopia, o un cuaderno usado. El cuaderno de trabajo es una guía para ser usada por usted mientras reflexiona sobre los conceptos y completa las actividades. Al finalizar el curso usted puede conservarlo. Esperamos que le sea útil tanto a usted, como a su familia y que lo usen como referencia constante, para reducir problemas futuros relacionados con el alcohol y las drogas.



INTRODUCCIÓN



Acerca Del Programa

Exploraremos el riesgo y lo que podemos hacer para reducir nuestro riesgo, de manera que podamos proteger las cosas que más valoramos en la vida. Cada uno de nosotros decide lo que más valora; Prime de Por Vida, nos da una manera de reducir el riesgo para problemas futuros con el alcohol y las drogas. El programa provee información fundamentada en investigaciones sobre los riesgos del alcohol y las drogas. Cada uno de nosotros decidimos lo que va a hacer con la información y el nivel de riesgo que estamos dispuestos a asumir.



Acerca del Instituto de Investigaciones Sobre Prevención

El Instituto de Investigaciones Sobre Prevención (PRI) es una organización sin fines de lucro, con su sede en Lexington, Kentucky. En 1983, PRI fue el pionero en abordar los problemas con el alcohol y las drogas usando la Reducción de Riesgo en el Estilo de Vida. Estos profesionales tienen una vasta experiencia en la prevención, la intervención temprana y el tratamiento para los problemas con el alcohol y las drogas. PRI está comprometido a evaluar el impacto del programa; y sus programas de Reducción de Riesgo han mostrado cambios positivos en el comportamiento, tanto en los estudios internos, como en los independientes.



Acerca de los Autores

Ray Daugherty y la fallecida Terry O'Bryan, co-fundadores de PRI y co-autores del programa, han dedicado años de experiencia y un fuerte compromiso con su trabajo, para tratar de reducir la incidencia de problemas relacionados con el alcohol y las drogas.

El trabajo de ambos ha sido reconocido por El Centro de Prevención del Abuso de Sustancias (CSAP por sus siglas en inglés) y por la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés) y aparece en USA Today, Drug Abuse Update, Adolescent Counselor y en los suplementos de Weekly Reader para padres y maestros. Ray es co-autor de Reducing the Risk of Substance Abuse: A Lifespan Approach, Plenum Press, New York, 1998. Él continúa activamente involucrado en PRI. Terry se jubiló en el 2000 y falleció en el 2013. Sus contribuciones al programa y su desarrollo continuo, se hacen sentir diariamente.



Acerca del Cuaderno de Trabajo

Su cuaderno de trabajo es el resumen de la experiencia de Prime de por Vida. Esperamos que encuentre en las actividades y el resumen una guía útil tanto durante, como después de Prime de Por Vida.

CONTENIDO

Unidad 1: EXPLORACIÓN

Actividad 1: ¿Qué Es Lo Más Importante Para Mí?	7
Actividad 2: ¿Qué Dice La Mayoría De Las Personas?	9
Actividad 3: Riesgos Que Podemos Cambiar Y Riesgos Que No Podemos Cambiar	10
Enfermedades Cardiacas	11
Alcoholismo Y Drogadicción	14
Cuerpo, Cerebro, Biología	15
Decisiones	18
Los Factores Psicológicos Influyen En Las Decisiones	19
Los Factores Sociales Influyen En Las Decisiones	21
Actividad 4: Poniéndolo Todo Junto	22
¿Cómo nos Engaña La Tolerancia Alta?	23
Las Creencias Influyen En Las Decisiones De Alto- Riesgo	23
Capacidad Disminuida Y Las Drogas	24
Decisiones	25
Definir Los Estándares	26
Fundamento De La Investigación Para Las Guías De Bajo-Riesgo	27
Actividad 5: Elaborar Las Guías De Alcohol De Bajo-Riesgo	29
Actividad 6: Comprender Las Guías 0 1 2 3	30
Actividad 7: Una Mirada Atenta A Mis Decisiones Acerca De La Bebida	31
Actividad 8: Comparar Mi Forma De Beber Con Las Normas Nacionales	31
Actividad 9: Una Mirada Atenta A Mis Decisiones Acerca De Las Drogas	34
Actividad 10: Explorar Y Ajustar Las Guías 0 1 2 3.....	37

CONTENIDO, cont.

UNIDAD 2: REFLEXIÓN

Fases de Uso	40
Fase Verde	41
Fase Amarilla	43
Fase Anaranjada	48
Fase Roja	55
Dónde Yo Estoy Dentro De Las Fases	60
Actividad 11: Lo Que Me Costó Mi Arresto	62
Actividad 12: Cómo Mis Experiencias Pueden Engañarme	66
Actividad 13: Cómo Podría Haber Sido	67
Actividad 14: Ventajas y Desventajas	68
Actividad 15: Reflexionando Sobre Lo Que Valoro	69

UNIDAD 3: PROTECCIÓN

Actividad 16: Mi Reloj de 24 Horas	71
Actividad 17: Avanzar Hacia Mi Futuro	73
Actividad 18: Identificar Apoyo	75
Actividad 19: Encontrar Apoyo	76
Actividad 20: Mis Puntos Fuertes	77
Actividad 21: Aprender Sobre Mí	78
Actividad 22: En Busca de Diversión, Relajación y Emociones!	82
Actividad 23: Recompensándome	84
Actividad 24: Superación De La Restricción Dependiente De Un Estado	87
Actividad 25: Esté Listo; Sea Rápido	90
Actividad 26: Mis Valores; Mi Compromiso	91
Actividad 27: Mi Mensaje	92
Mi Fórmula	Interior de la contratapa

¿Qué se sentiría al saber que sus valores principales están vivos y prosperando en su vida futura?

Para la mayoría de nosotros, la prevención exige nuevos modos de pensar sobre cómo reducir el riesgo, o cómo reducir la posibilidad de problemas. Buenas intenciones y determinación no son suficientes. Practicamos prevención una vez que entendemos la necesidad de la misma. Por ejemplo, para reducir el riesgo de problemas mecánicos con nuestros carros y camiones, la mayoría de nosotros cambia el aceite, rota las llantas, mantiene la presión adecuada en las llantas, verifica los niveles de los líquidos y fija recordatorios de mantenimiento programado.

También aprendemos formas eficaces de reducir riesgos para proteger nuestra salud. Nos cepillamos los dientes, dormimos, comemos y usamos bloqueador solar para prevenir problemas. Esto es prevención o reducción de riesgo. Prevenir estas cosas puede llegar a ser tan rutinario en nuestras vidas, que ni siquiera pensamos en ellas. Sin embargo, puede que no hayamos aplicado el mismo pensamiento a nuestras decisiones sobre el alcohol o las drogas. Algunas veces esto sucede porque tal vez no hayamos sabido específicamente qué hacer o cómo hacerlo. Este programa se basa en el aprendizaje de cómo prevenir problemas futuros relacionados con el uso de alcohol y las drogas; y aún más importante – cómo proteger las cosas que más valoramos.

La próxima página contiene una lista de elementos que la mayoría de las personas valora. Tómese unos minutos para revisar esta lista y hágala más personal a su vida actual. Si hay algo en su vida que usted valora, pero no está en esta lista, agréguelo en el espacio en blanco. Cuando terminemos, esta lista representará las cosas que usted más valora en su vida.

El propósito de la educación es el conocimiento,
no de hechos, sino de valores.

~ William S. Burroughs ~

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ?

Empleo, carrera, rango



Buena salud



Familia



Amor propio



Amar y ser amado



Libertad/Sin problemas legales



Tomar mis propias decisiones



Ir de fiesta



Religión/Espiritualidad



Buenos amigos



Otros valores

Three horizontal lines for writing other values.

¿Qué se sentiría, al saber que estos valores están vivos y prosperando en su vida futura?

Three horizontal lines for writing a response.

Dos Tipos de Problemas

Hay muchos problemas diferentes con el alcohol y las drogas; y todos básicamente se dividen en dos categorías: salud y disminución de capacidad. Para proteger las cosas que son importantes para nosotros, necesitamos saber cómo prevenir ambos tipos de problemas.

Tipo de Persona

Todos podemos hacer una lista de las palabras que la mayoría de las personas usarían para describir el tipo de persona que desarrolla alcoholismo o drogadicción. Hemos crecido escuchando estas creencias, viéndolas en las películas y en la TV, y pueden sutilmente conformar lo que pensamos o creemos. La mayor parte de nosotros no piensa de sí mismo como “ese tipo de persona.” Si creemos que solo le sucede a “ese tipo de persona,” puede que no veamos ninguna necesidad de tomar demasiado en serio nuestras decisiones sobre el alcohol y las drogas. Otros miran la lista y piensan que se asemeja a ellos y podrían sentirse desahuciados.



Las personas “en la calle” no son las únicas que tienen estos puntos de vista. Los investigadores y otros profesionales algunas veces también sostienen este punto de vista, de manera que los investigadores han establecido estudios para descubrir qué tipo de persona desarrolla alcoholismo o adicción.

Fundamentado en los hallazgos de estas investigaciones, ahora sabemos que las personas no se convierten en adictos, simplemente porque tengan una personalidad adictiva, o debido a problemas de salud mental. Algunas personas tienen problemas de salud mental antes de desarrollar problemas relacionados con el alcohol y las drogas. Otras personas, con el tiempo, desarrollan problemas mentales, después de su uso de alcohol y las drogas.



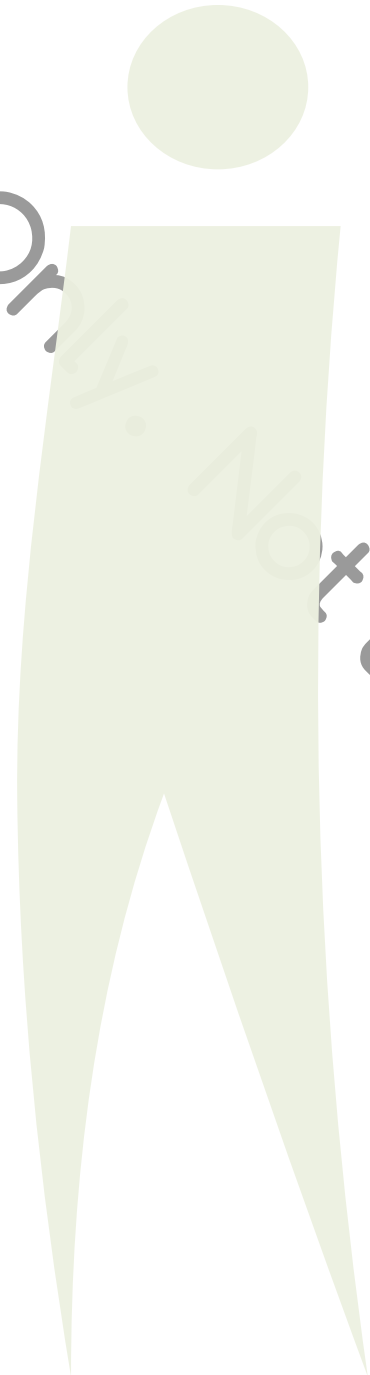
Puntos Clave

- La mayoría de las personas no desarrolla problemas de alcoholismo o adicción, debido a problemas mentales.
- El alcoholismo y la adicción no son causados por el tipo de persona que alguien sea.
- Las investigaciones no han encontrado la “personalidad adictiva.”
- ¡Personas felices y saludables también están en riesgo!

Si el alcoholismo y la drogadicción no son causados por el tipo de persona que alguien es, ¿qué es lo que los causa?

 **LO QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS DICEN**

Partiendo de nuestra charla, identifique lo que usted percibe como razonable, para que la gente crea que es el tipo de persona lo que hace que se desarrolle el alcoholismo, o la adicción. Escríbalos abajo.



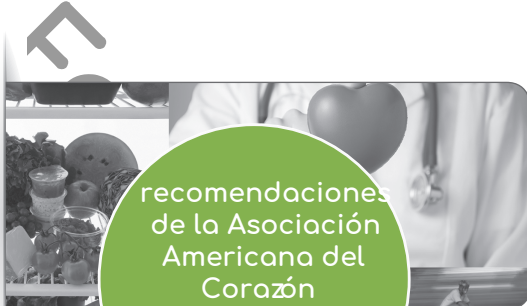
FOR Review Only. Not to be Copied.

RIESGOS QUE PODEMOS CAMBIAR Y RIESGOS QUE NO PODEMOS CAMBIAR

NO PODEMOS CAMBIAR	PODEMOS CAMBIAR
--------------------	-----------------

- | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fumar | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Nivel de Ejercicio | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Peso | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Nivel de Colesterol | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Cantidad de grasa y colesterol en los alimentos | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Parientes masculinos con enfermedades cardiacas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Parientes femeninos con enfermedades cardiacas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Nivel de actividad | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Cantidad de carne, huevos, frutas y vegetales en la alimentación | <input type="checkbox"/> |

ENFERMEDADES CARDIACAS



Veamos primero las enfermedades cardiacas, que son un problema de salud derivado de un estilo de vida, con el cual la mayoría de nosotros está familiarizado; y la mayor parte de las personas creería que posiblemente pudiera pasarles a ellos. Tenemos la tendencia de pensar muy diferentemente entre nuestro riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, o cáncer y el de desarrollar el alcoholismo y la drogadicción. Estos son más parecidos de lo que podríamos pensar. Las enfermedades cardiacas son la forma más común de los problemas de salud derivados de un estilo de vida. Se derivan de nuestro estilo de vida y las decisiones alrededor de la alimentación y el ejercicio.

Muchos de nosotros estamos familiarizados con las enfermedades cardiacas y la mayoría de nosotros creemos que tenemos cierto riesgo de desarrollarlas. Exploremos cómo las enfermedades cardiacas se desarrollan y pensemos sobre los consejos que se nos han dado para prevenirlas.

Hay dos tipos de riesgos para todos los problemas de salud derivados de un estilo de vida – riesgos que podemos cambiar y riesgos que no podemos cambiar.

Los riesgos que podemos cambiar, son las decisiones personales que tomamos cada día. Las decisiones más importantes para reducir el riesgo de las enfermedades cardiacas son la alimentación, ejercicio y no fumar. Las decisiones de alto riesgo aumentan nuestro riesgo. Las decisiones de bajo riesgo disminuyen nuestro riesgo.

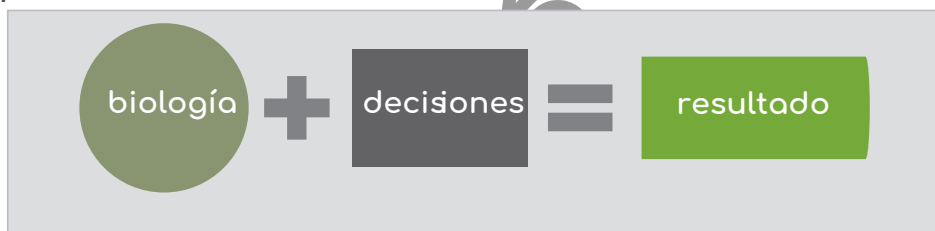
Los riesgos que no podemos cambiar están relacionados con nuestra biología – nuestros cuerpos. Piense en el punto en el cual se desarrolla una enfermedad cardiovascular, como el punto de desencadenamiento. Nacemos con diferentes niveles de riesgo biológico para desarrollar enfermedades cardiacas. Las personas con mayor riesgo biológico están más cerca del punto de desencadenamiento, pueden desarrollar una enfermedad cardiaca con mayor rapidez. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón porque su familia biológica tiene historial de enfermedades cardiacas. Otras personas no tienen historial biológico de enfermedades cardiacas y por tanto, menos riesgo biológico. Un número muy pequeño de personas ha nacido con cierto grado de protección biológica. Ellos aún pueden desarrollar enfermedades cardiacas, pero como grupo tienen un índice extremadamente bajo.

La biología establece un nivel de desencadenamiento para cada problema de salud derivado del estilo de vida. Nuestra biología establece nuestro nivel de riesgo, el cual determina cuán cerca estamos de ese punto de desencadenamiento. La biología también determina cuáles serán las decisiones de bajo riesgo. Cada uno de nosotros tiene un nivel diferente de riesgo biológico.

Hay una fórmula básica para comprender cómo se desarrollan las enfermedades cardíacas. Nuestras decisiones interactúan con nuestra biología para determinar el resultado. Cuando nuestras decisiones alcanzan el punto de desencadenamiento, desarrollamos enfermedades cardíacas.



Las decisiones de bajo riesgo, para alguien con un nivel de riesgo estándar, pueden ser diferentes a las de alguien que tenga un historial familiar, que probablemente tenga un nivel de riesgo más alto. Las personas con historial familiar de enfermedades cardíacas, o personas que tengan el colesterol alto, o la presión arterial alta (hipertensión), puede que necesiten diferentes guías; y algunos pueden necesitar medicamentos. Además, las personas que ya padecen de una enfermedad cardíaca, tienen guías de “recuperación” diferentes para prevenir problemas futuros.

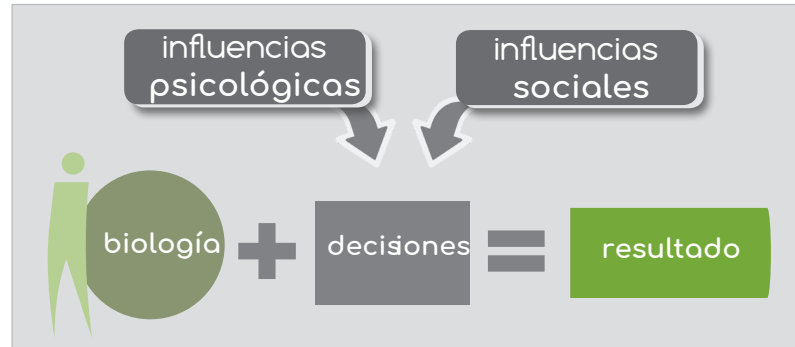


Los factores psicológicos y sociales influyen sobre las decisiones que tomamos. Las influencias psicológicas vienen desde adentro. Estas incluyen nuestras actitudes, creencias, valores, preferencias y rasgos de la personalidad. En referencia a las enfermedades cardíacas, éstas pudieran ser actitudes como, “hacer ejercicios es una pérdida de tiempo- nunca veo ningún beneficio.” O preferencias tales como; “prefiero la carne a los vegetales.”

Los factores sociales incluyen la influencia de amistades, familiares, los medios de comunicación, y las normas sociales.

Las influencias psicológicas y sociales agregan una nueva dimensión a la fórmula y nos dan un mejor entendimiento de cómo las piezas encajan juntas. Es fácil ver cómo los factores psicológicos y sociales pueden influir en nuestras decisiones, pero no estamos impotentes para reducir nuestro riesgo. Cada persona puede tomar decisiones de bajo riesgo, independientemente de nuestra personalidad o grupo social.

FOR REVIEW



Puntos Clave

- Todos tenemos un punto de desencadenamiento para las enfermedades cardíacas.
- Si tomamos suficientes decisiones de alto riesgo, desencadenamos enfermedades cardíacas.
- Un historial familiar de enfermedades cardíacas significa, que estamos más cerca del punto de desencadenamiento y que menos decisiones de alto riesgo pueden desencadenar enfermedades cardíacas.
- La fórmula básica es **CUERPO/BIOLOGIA + DECISIONES = RESULTADO**. Podemos cambiar la parte de las decisiones.
- Las decisiones interactúan con la biología para desencadenar o prevenir las enfermedades cardíacas.
- Los factores psicológicos y sociales influyen en nuestras decisiones.
- Nuestras decisiones nos dan poder.



COSAS A CONSIDERAR

1. ¿Cómo se relaciona esta información conmigo, o con alguien de mi familia?

2. ¿Tengo yo un mayor riesgo biológico para enfermedades cardíacas?

3. ¿Qué cambios, si alguno, estoy dispuesto a hacer para reducir mi riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas? _____
4. ¿Aunque yo no tenga un familiar con enfermedades cardíacas, de qué maneras podría esta información aún ser importante para mí?

ALCOHOLISMO Y DROGADICCIÓN

Ya que el alcoholismo y la drogadicción son también problemas de salud derivados de un estilo de vida, se aplican los mismos principios. Hay riesgos que podemos, o no podemos cambiar para desarrollar el alcoholismo y la drogadicción:



- Los riesgos que no podemos cambiar son biológicos - éstos tienen que ver con la forma en que nuestro cuerpo reacciona al alcohol y a las drogas. La biología establece el punto de desencadenamiento para el alcoholismo y la adicción. Nuestra biología establece nuestro nivel personal de riesgo. Nuestro nivel personal de riesgo determina cuán cerca estamos del punto de desencadenamiento. Si tenemos un riesgo biológico mayor, estamos más cerca de nuestro punto de desencadenamiento y el alcoholismo o la adicción podrían desarrollarse con menos decisiones de alto riesgo.
- Los riesgos que podemos cambiar son nuestras decisiones. Juntos, nuestra biología y nuestras decisiones determinan nuestro nivel total de riesgo. Desarrollamos alcoholismo o drogadicción cuando tomamos suficientes decisiones de alto riesgo hasta alcanzar el punto de desencadenamiento.



CUERPO, CEREBRO, BIOLOGÍA

En tanto que las enfermedades cardiacas se centran en el corazón y los vasos sanguíneos, el alcoholismo y la drogadicción se centran en el cerebro. Pensemos en la primera parte de la fórmula como cuerpo, cerebro, o biología.

La biología es una parte importante para el riesgo de las enfermedades cardiacas. Muchas personas puede que no consideren cuán importante es la biología en su riesgo para el alcoholismo o la drogadicción. Volvamos a la investigación para comprender más sobre nuestro riesgo.

Estudios de adopciones

La investigación de adopciones



Dinamarca
Suecia
Estados Unidos

Muchas personas han notado que el alcoholismo y la drogadicción, a menudo, ocurren en las familias. ¿Es esto por la biología, o por el entorno familiar?

Una forma de descubrirlo es explorando La investigación de adopciones. Los estudios de

adopciones miran a adultos que fueron adoptados cuando eran niños. Los padres biológicos determinaron su biología y los padres adoptivos determinaron sus condiciones de vida. Los científicos diseñaron la investigación para demostrar si fue la biología, o el entorno familiar lo que influyó en el alcoholismo, o la drogadicción, en los niños. Como muchos de nosotros, los investigadores inicialmente creyeron que el entorno familiar influyó en los índices más notablemente.

De forma que nuestro cuerpo, cerebro y biología, ayudan a explicar por qué el alcoholismo y la drogadicción a menudo ocurren en la familia. Nuestra biología establece un nivel de riesgo que no podemos modificar o controlar.



Reacciones Biológicas


La investigación de adopciones cambiaron la forma de pensar de las personas sobre el alcoholismo y la adicción. En vez de enfocarse en qué tipo de personas desarrollan alcoholismo, los investigadores se dieron cuenta que podríamos ser capaces de identificar diferencias biológicas que pueden ayudar a las personas a conocer si tienen o no un riesgo mayor.

Los estudios descubrieron que aquellos que experimentaron una mayor estimulación y un mayor placer por el alcohol, experimentaron los mayores problemas con el consumo de alcohol. Aquellos que tienen una reacción física negativa, tienen un índice menor de alcoholismo.

Las investigaciones han demostrado que algunas personas tienen una reacción negativa al alcohol, conocida como una reacción o reflejo ruborizante. Su presión arterial sube, su piel se enrojece, y puede que sientan náuseas. Las personas con esta reacción tienen un índice muy bajo de alcoholismo. Los investigadores quisieron descubrir qué otras reacciones biológicas pudieran influir en el riesgo.

Los investigadores confirmaron que las personas que tienen un historial familiar de problemas graves con el alcohol, tienen mayor probabilidad de desarrollar graves problemas por sí mismos. También descubrieron que la tolerancia alta era una mayor indicación para aquellos que desarrollan problemas con el alcohol.

Era una indicación aún mayor que el historial familiar por sí mismo. Ambos, historial familiar y tolerancia alta, eran especialmente indicaciones aptas para el comienzo anticipado de los problemas.



el alcoholismo ocurre en las familias porque hay un mayor riesgo biológico

¿Y qué de las drogas?

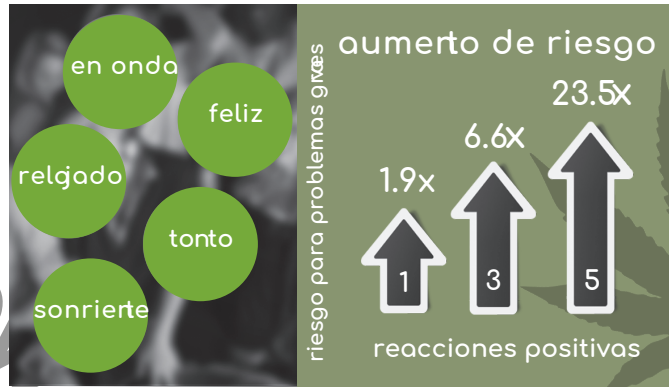
Hay descubrimientos similares para las drogas. De haber tenido una madre, padre, hermano, o hermana con dependencia de la marihuana, anfetaminas o sedativos recetados, aumentan el riesgo de las personas para tener problemas, ya sea de drogas o de alcohol.

Similar al alcohol, la reacción biológica a las drogas puede variar en gran medida de una persona a otra. Los investigadores se preguntaron si las reacciones biológicas de las personas a las drogas afectarían su riesgo para tener problemas con drogas- tal como lo hace para el alcohol. De manera, que exploraron la marihuana. Descubrieron que su uso era más arriesgado para aquellos que experimentaron más reacciones positivas.



como adultos...

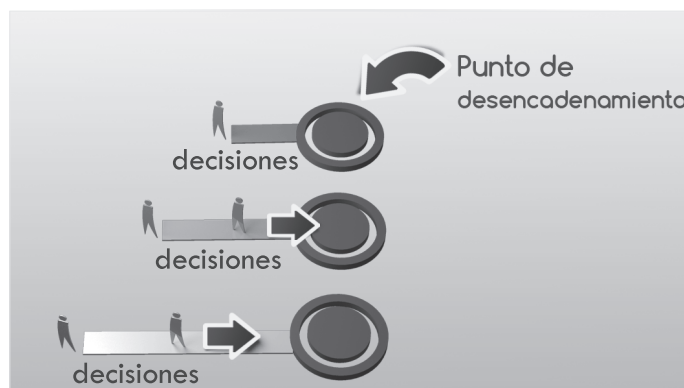
↑ 4x mayor riesgo para el alcoholismo y la adicción a las drogas



Mientras más reacciones positivas una persona tenga, más probabilidades existen de continuar el uso y desarrollar problemas graves.

Cuando usted piensa sobre esto, simplemente tiene sentido. Mientras más placentera es una sustancia, más posibilidades tienen las personas de usarla. Mientras más la usen, más probabilidades tienen que les cause problemas. Nuestra biología puede aumentar o disminuir nuestro riesgo a través del placer.

Nuestra biología establece nuestro punto de desencadenamiento y las personas tienen diferentes niveles de riesgo biológico. Algunas personas tienen un nivel estándar mientras que otras tienen mayor o menor riesgo. No podemos cambiar este riesgo heredado. Sin importar donde empezemos, la adicción se desencadena cuando tomamos suficientes decisiones de alto riesgo hasta alcanzar ese punto.



DECISIONES

¿Qué nos mueve hacia el punto de desencadenamiento? La fórmula para los problemas de salud derivados del estilo de vida, demuestra que los riesgos provienen de nuestras decisiones.

Nuestras decisiones interactúan con nuestra biología, ya sea para impulsarnos hacia nuestro punto de desencadenamiento o para mantenernos alejados de éste. Recuerde que nuestras decisiones son los factores de riesgo que podemos cambiar.



Para las enfermedades cardíacas, las decisiones que cuentan son la alimentación, ejercicio y fumar. Para el alcoholismo y la drogadicción, las decisiones que cuentan son la cantidad y la frecuencia del uso de la bebida o las drogas – si usamos, cuánto y cuán a menudo decidimos usar. Las investigaciones han demostrado esto para el alcohol, la marihuana y otras drogas.



PUNTOS CLAVE

- La biología establece nuestro punto de desencadenamiento.
- Algunas personas tienen un nivel estándar de riesgo. Otras personas comienzan cerca del punto de desencadenamiento porque tienen un mayor riesgo biológico.
- Ya sea que nuestro nivel de riesgo biológico sea alto o bajo, la adicción se desencadena cuando tomamos suficientes decisiones de alto riesgo hasta alcanzar nuestro punto de desencadenamiento.
- Las decisiones de alto riesgo aumentan el riesgo para alcanzar nuestro punto de desencadenamiento. Es improbable que las decisiones de bajo riesgo aumenten el riesgo de alcanzar nuestro punto de desencadenamiento.
- Las reacciones biológicas pueden influir en las decisiones.
- Las decisiones son el factor de riesgo que podemos cambiar. Nuestras decisiones nos dan el poder de proteger las cosas que valoramos.

 **Pregunta para Reflexionar**

Piense acerca de alguien en su vida con quien a usted le agradaría compartir las cosas más importantes que hemos explorado hasta ahora en este programa. ¿Qué le diría usted a esta persona?

Los Factores Psicológicos Influyen en las Decisiones

Los factores psicológicos pueden influir en nuestras decisiones. Exploremos cuatro rasgos comunes entre las personas que desarrollan alcoholismo o adicción:



- 1. Buscadores de emociones fuertes** – sienten la necesidad de experimentar cosas nuevas, prefieren una gran cantidad de actividad y estimulación, y se aburren con facilidad
- 2. Sociables** – son extrovertidos y les agrada estar en grupos
- 3. Impulsivos** – son espontáneos y suelen hacer las cosas sin planificación o premeditación
- 4. Rebeldes** – no les gusta seguir las reglas y les gusta hacer las cosas a su manera

En el mejor de los casos, estos rasgos influyen en las personas a ser creativos, o a iniciar sus propios negocios. También pueden influir en las personas para que rompan las reglas, actúen sin pensar, o infrinjan las leyes.

Algunas personas usan estos rasgos de forma productiva, y algunas personas usan estos rasgos de manera destructiva. Los rasgos no son anormales. De hecho, nuestra sociedad valora estos rasgos cuando están enfocados de forma productiva. Desafortunadamente, también pueden influir en las personas para que tomen decisiones de alto riesgo.

Estos rasgos tienden a fomentar la actividad social y para las personas que gustan de experimentar una gran cantidad de sensaciones diferentes, son más propensos a beber más o usar más drogas.



Para algunas personas, los rasgos opuestos pueden influir en las decisiones de alto riesgo. Por ejemplo, ser extremadamente tímido, podría influir en algunas personas para beber o usar drogas, a fin de sentirse lo suficientemente cómodas para poder socializar. Aquellos que son ansiosos o deprimidos, podrían descubrir que las decisiones de alto riesgo reducen temporalmente su ansiedad o su depresión.

Algunas personas toman decisiones de alto riesgo porque tienen problemas psicológicos o emocionales. También hay muchas personas saludables que toman decisiones de alto riesgo para relajarse, desconectarse, o socializar y divertirse. Las personas usan por muchas razones, no solamente porque tengan problemas. El por qué las personas beben o usan, no es tan importante como cuánto y cuán a menudo toman decisiones de alto riesgo.



¡Todos queremos ser felices!

Todo el mundo quiere ser feliz y las investigaciones han demostrado una forma simple de hacernos más felices. ¡Incluso nos hace más atractivos para las otras personas!

Cada día antes de irse a la cama, haga una lista de tres, o más cosas, por las que se siente agradecido; y el por qué se siente agradecido por esas cosas. ¡Eso es todo! Eso hace que la gratitud esté consciente en nuestras vidas. Las personas que hacen esto, son más felices aproximadamente por tres semanas. El efecto se mantiene si seguimos haciéndolo.

¡La gratitud consciente nos ayuda a ser más felices!

Los factores sociales influyen en las decisiones

aceptan y fomentan

las decisiones de alto riesgo



Los factores sociales pueden influir en las personas para tomar decisiones de bajo riesgo, o de alto riesgo. Los grupos que aceptan y fomentan la forma de beber de alto riesgo, o el uso de drogas, tienen mayores índices de alcoholismo y drogadicción. Esta es la manera más importante en que los factores sociales influyen en los índices de alcoholismo y adicción.

El estímulo social para tomar las decisiones de alto riesgo está integrado en nuestra vida cotidiana. Como es tan común, tal vez ni siquiera nos damos cuenta. Cosas tales como, noches de dos bebidas por el precio de una, en los bares, juegos de beber, redes sociales, Oktoberfest, juegos de balompié, festivales de “cannabis”, camisetas mojadas, bodas, despedidas de soltero o soltera y la propaganda, todas pueden influir en nuestras decisiones.



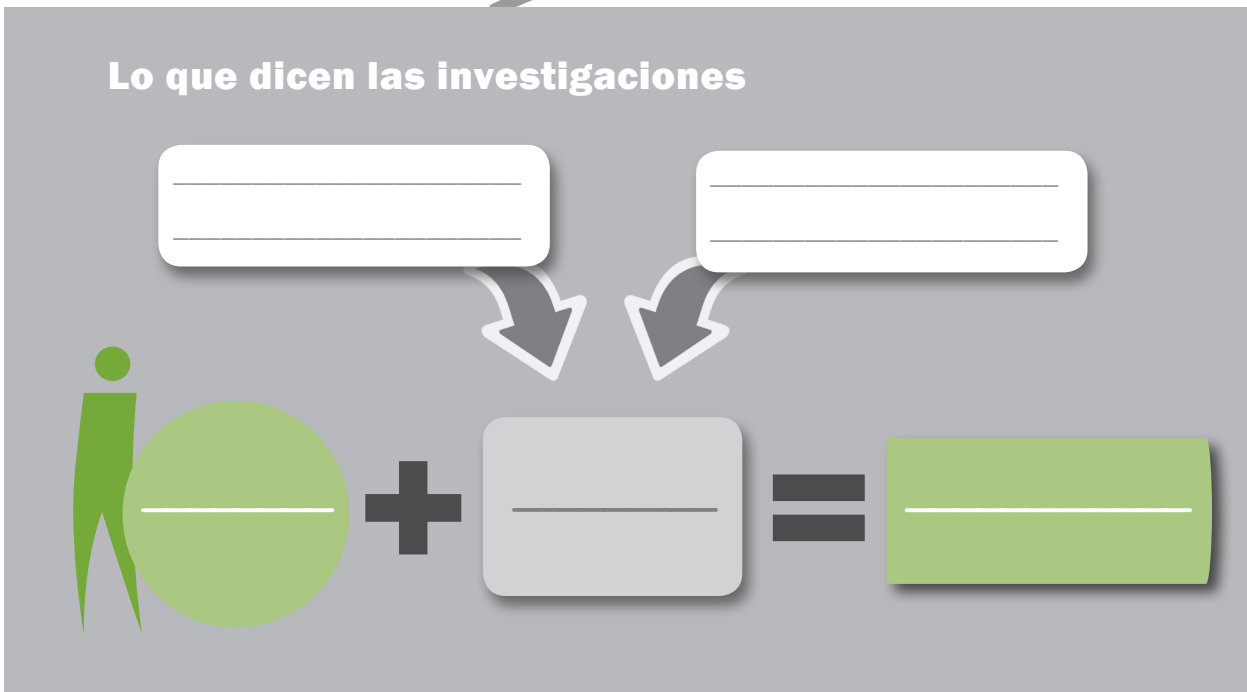
PUNTOS CLAVE

- El historial familiar es una medida de un mayor riesgo biológico.
- El riesgo para el alcoholismo o la drogadicción no se limita a las personas que tienen un historial familiar de esos problemas.
- La persona que toma decisiones de bajo riesgo tiene menos probabilidad de desencadenar alcoholismo o drogadicción. La persona que toma decisiones de alto riesgo, tiene más probabilidad de desencadenar alcoholismo o drogadicción.
- Las decisiones son la única parte de la fórmula que podemos cambiar.
- Las personas que son buscadores de emociones fuertes, sociables, impulsivos y/o rebeldes, tienen más probabilidad de tomar decisiones de alto riesgo y experimentar problemas. La timidez, la ansiedad, el estrés o la depresión también pueden aumentar el riesgo. Vale la pena prestarle atención a cualquier sentimiento, actitud o creencia que influya en nosotros para que tomemos decisiones de alto riesgo.
- Los rasgos de personalidad puede influir en las decisiones que toman las personas sobre el alcohol y las drogas. Sin embargo, los rasgos de personalidad no causan alcoholismo o adicción.
- Los grupos que aceptan o fomentan las decisiones de alto riesgo, tienen mayores índices de alcoholismo y adicción.
- Cualquiera que tome decisiones de alto riesgo con el alcohol o las drogas, puede desarrollar alcoholismo o drogadicción.

 **PONIÉNDOLO TODO JUNTO**

Trabaje con un compañero o en un grupo pequeño, llene los espacios en blanco en la fórmula que está abajo. Después que conteste las preguntas, esté listo para explicar cómo, lo que hemos explorado, apoya sus respuestas.

1. ¿Quién puede desarrollar alcoholismo o drogadicción? _____
2. ¿Cómo se desarrolla? _____
3. ¿Cómo puede prevenirse? _____
4. Si una persona no tiene historial familiar de alcoholismo o adicción, ¿por qué todavía es importante comprender esta fórmula? _____



 **PREGUNTA PARA REFLEXIONAR**

Algo nuevo o sorprendente para mí sobre lo que hemos visto hasta ahora es:

¿Cómo Nos Engaña La Tolerancia Alta?



la tolerancia alta aumenta el riesgo

La mayoría de las personas usa su propio nivel de tolerancia para determinar “cuánto es demasiado” para ellos. Puede que crean que no han consumido demasiado, hasta que empiezan a arrastrar las palabras, caerse o sentirse mal. Siempre y cuando no estén haciendo estas cosas, sienten que lo están “controlando.” Para cuando

sea evidente la disminución de capacidad física, podría ser muy tarde para prevenir un problema.

Tenemos dos niveles de tolerancia. Las personas típicamente usan su nivel de tolerancia física para calibrar cuánto pueden “controlar”. Pero, nuestro nivel de tolerancia mental está en los niveles de alcohol en la sangre (NAS) mucho más bajos y aumenta más lentamente. Necesitamos esas habilidades mentales para responder a situaciones de emergencia. Si dependemos en nuestra tolerancia física, en vez de la tolerancia mental para determinar disminución de capacidad, nuestro riesgo para problemas aumenta.

Si continúo tomando decisiones de alto riesgo, tanto la tolerancia física como mental aumentarán, aunque no con la misma rapidez. Mi tolerancia física subirá más rápido que mi tolerancia mental, engañándome para que crea que mi capacidad está menos disminuida de lo que realmente está. El punto donde tengo la capacidad disminuida y el punto donde yo sé que tengo la capacidad disminuida, se alejan más y más. Como resultado, puede que yo crea que puedo conducir sin peligro cuando no es así.



Las Creencias Influyen En Las Decisiones De Alto Riesgo

Una creencia común que puede engañarnos y hacernos pensar que las guías de bajo riesgo no aplican a nosotros, es que “que todo fue cuestión del momento y mala suerte,” Cuando los investigadores buscaron el NAS y el riesgo de choques o lesiones, descubrieron que mientras el NAS aumentó, aumentaron los choques, las lesiones y las muertes.



LA CAPACIDAD DISMINUIDA Y LAS DROGAS

Cuando escuchamos sobre conducir con la capacidad disminuida, usualmente pensamos en el alcohol. Pero conducir con la capacidad disminuida puede ocurrir con muchas sustancias. Todas las sustancias que las personas usan para ponerse en onda, así como muchos de los medicamentos con receta y algunos sin receta, pueden afectarnos y crear problemas por disminución de capacidad.



Puntos Clave

- Los usuarios de marihuana, tienen mayor riesgo para los problemas por capacidad disminuida relacionados con conducir, similares a las personas que beben un nivel de 0.10 NAS
- Usar marihuana y alcohol combinados, aumenta el riesgo aún más que usar cualquiera de las dos por separado
- Los estimulantes, narcóticos, y muchos fármacos pueden afectar la habilidad para conducir, y aumentan enormemente el riesgo para problemas.
- Los conductores designados pueden reducir los arrestos y las muertes por accidentes de tráfico. Sin embargo, si bebemos cantidades de alto riesgo o usamos drogas cuando usamos un conductor designado, aumentamos nuestro riesgo para cualquier otro tipo de problemas tales como las caídas
- Un mayor esfuerzo no puede superar la capacidad disminuida



COSAS A CONSIDERAR

Algo nuevo o sorprendente para mí sobre las drogas y conducir es:

¿El usar un conductor designado previene los problemas de capacidad disminuida? ¿Por qué o por qué no?

DECISIONES

Nuestro nivel de tolerancia individual determina cuánto uso de alcohol o droga causará disminución de capacidad para cada uno de nosotros. Cuando bebemos suficiente, o usamos suficiente drogas para alcanzar nuestro nivel de tolerancia, nuestra capacidad disminuye y es más probable experimentar problemas. Cada vez que sobrepasamos nuestro nivel de tolerancia, lo elevamos. Sin embargo, si bebemos o usamos drogas por debajo de nuestro nivel de tolerancia, la tolerancia disminuirá. Si recordamos la fórmula, nuestras decisiones son la única cosa que podemos controlar para evitar todo tipo de problemas por disminución de capacidad.



Puntos Clave

- La combinación de nuestro Cuerpo, Cerebro, Biología, más nuestras Decisiones, determinan si tendremos o no disminución de capacidad.
- La tolerancia es inicialmente establecida por nuestra biología y puede subir o volver a bajar dependiendo de nuestras decisiones.
- Mientras la tolerancia sube, la sensibilidad baja, y estamos menos conscientes de que tenemos la capacidad disminuida.
- La disminución de capacidad mental ocurre antes de la disminución de capacidad física.
- La tolerancia física se desarrolla más rápidamente que la tolerancia mental, lo cual significa que nos volvemos más afectados en la capacidad mental cada vez más antes de llegar a la disminución de capacidad física.
- Pareciera que la tolerancia alta nos protege, pero en realidad aumenta nuestro riesgo.



Preguntas de Reflexión

Algo nuevo que aprendí sobre la tolerancia alta es:

Lo que me gustaría decirle a un amigo sobre la tolerancia alta es:

DEFINICIÓN DE LOS ESTÁNDARES

Para definir las decisiones de beber de alto y bajo riesgo, necesitamos comenzar con la definición de una bebida estándar.

¿Qué Es Una Bebida Estándar?



Una “bebida estándar” se refiere a 0.6 onzas de alcohol puro en cualquier bebida alcohólica. Cerveza, vino y licores, todos contienen el mismo tipo y cantidad de alcohol en una porción estándar.

¿Y Los Medicamentos?

Hay estándares para los medicamentos sin receta y con receta. Éstos siempre están impresos en la etiqueta y típicamente se expresan en miligramos. El uso de medicina – incluyendo la marihuana medicinal – siempre tiene riesgos, a pesar de que el beneficio médico puede superar los riesgos. Los medicamentos con receta tienen riesgos aún cuando se usen como están indicados. El médico aconseja al paciente cuando el beneficio potencial supera el riesgo y entonces, ayuda al paciente a controlar el riesgo.

¿Cuáles Son Los Estándares Para Las Drogas Ilegales?

Para las sustancias ilegales no hay estandarización.

FUNDAMENTOS DE LAS INVESTIGACIONES PARA LAS GUÍAS DE BAJO RIESGO

¿Qué significa “bajo riesgo”?

Bajo riesgo no significa estar a salvo. Bajo riesgo significa que hay menos oportunidad de daño o peligro.

Claro, es imposible desarrollar problemas de salud derivados del uso, si nunca usamos. En vez de usar el estatus legal para definir qué es de alto o bajo riesgo, exploraremos las investigaciones de los resultados del uso. Bajo riesgo significará bajo riesgo para la salud o disminución de capacidad, no bajo riesgo para un arresto.

Ponerse “en onda” o “entonado” es de alto riesgo.

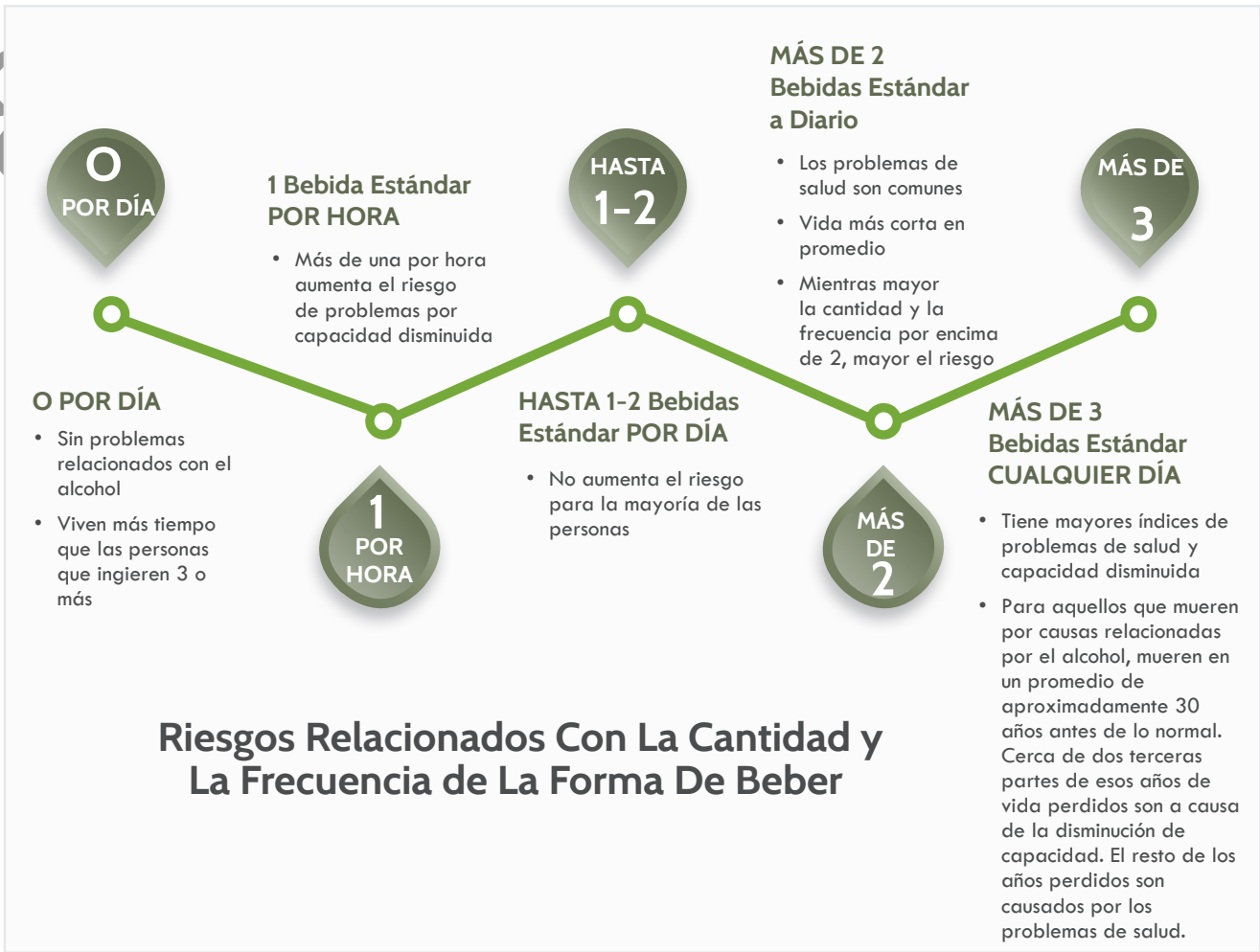
Cada vez que una persona tiene la capacidad disminuida bajo cualquier sustancia, es de alto riesgo. Aunque esto aplica tanto al alcohol como a las drogas, existe una diferencia principal. La mayoría de los adultos puede consumir una “bebida estándar” de alcohol sin disminución de capacidad. Pero la “dosis estándar” de la mayoría de las drogas es generalmente suficiente para sentir los efectos, razón por la cual la gente las usa.

¿Qué es bajo riesgo para las drogas que se usan sin propósitos medicinales?

Las drogas casi siempre se toman con el propósito de obtener, por lo menos, un poquito de onda o mareo. En adición, para las sustancias ilegales no hay estandarización. En los estados que han legalizado la marihuana hay estandarización en el envasado pero, en el momento que escribimos esto, todavía no había estandarización en los niveles de THC (tetrahidrocanabinol). Por estas razones, la única decisión de bajo riesgo conocida para las drogas que se usan sin propósitos medicinales, es la abstinencia (cero).

¿Qué es de bajo riesgo para el alcohol?

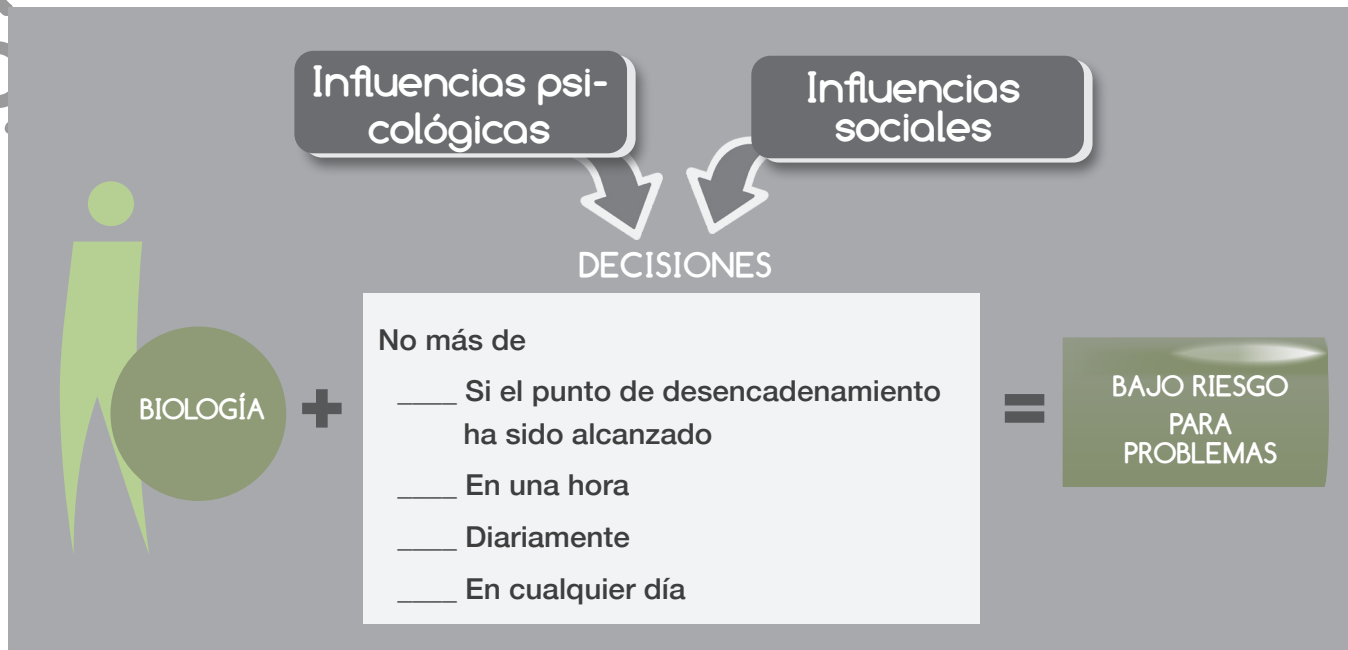
A diferencia de las drogas, hay otras razones para beber alcohol. Una persona puede tomarse una cerveza para refrescarse en día de calor, o porque va bien con la pizza. Otra persona podría tomar vino porque va bien con un bistec. Hay numerosas investigaciones para guiarnos al definir qué es de bajo riesgo para el alcohol.



Puntos Clave

- Bajo riesgo no significa “estar a salvo” o “que es aceptable;” significa menos probabilidad de daño.
- La abstinencia es la única decisión de bajo riesgo para las drogas que se usan sin propósitos medicinales.
- Una “bebida estándar” significa una cerveza de 12 onzas (5%), o un vaso de vino de 5 onzas (12%) o una porción de licor de 1½ onzas (de 80 grados).
- El riesgo para problemas de salud comienza en la tercera bebida estándar por día.
- El riesgo para problemas de disminución de capacidad comienza en más de una bebida estándar en una hora.
- Para los medicamentos, siga la etiqueta, úselo como está prescrito, y consulte con el médico.
- La única guía de recuperación de bajo riesgo para las personas que ya han alcanzado su punto de desencadenamiento, es 0.

DESARROLLANDO LAS GUÍAS DE BAJO RIESGO PARA EL ALCOHOL



REPASO

Guías de Bajo Riesgo

Para algunas personas, 0 es siempre la decisión de bajo riesgo recomendada:

- Personas que estén tomando ciertos medicamentos.
- Personas que tengan ciertos problemas de salud, tales como adicción o enfermedades hepáticas.
- Mujeres embarazadas, o que están planificando embarazarse.
- Personas con mayor riesgo de cánceres, como cáncer del seno, cáncer de la boca y garganta y el cáncer de colon, quizás quieran considerar beber con poca frecuencia o abstenerse de beber.

Para ciertos momentos y ciertos lugares, cero es la única decisión de bajo riesgo consistente con la ley o las normas.


- La edad para compra legal es 21. Sin importar nuestra edad, hay momentos y lugares donde beber es tanto ilegal como contra las normas (ej: el trabajo o la escuela).
- Cuando esté conduciendo, navegando u operando alguna otra maquinaria.



 **CÓMO ENTENDER LAS GUÍAS 0 1 2 3**

Por favor conteste Sí o No. Encajaría en las Guías 0 1 2 3:

- 1. ¿Si ingiero 14 bebidas en un día?
- 2. ¿Si ingiero 2 bebidas cada día?
- 3. ¿Si ingiero 7 bebidas dos días a la semana?
- 4. ¿Si ingiero 4 bebidas en cualquier día y ninguna el resto de la semana?
- 5. ¿Si ingiero 3 bebidas cada día?
- 6. ¿Si ingiero 3 bebidas en cuatro días y 2 bebidas en un día?
- 7. ¿Si fumo un pito (porro, mota) a la semana?
- 8. ¿Si solamente me emborracho 2-3 veces al año?
- 9. ¿Si me tomo una prescripción que no es mía?
- 10. ¿Si tomo más cantidad de medicamentos de lo prescrito?
- 11. ¿Si obtengo la misma receta de más de un médico y ambas me las tomo?
- 12. ¿Si consistentemente sigo las Guías 0 1 2 3 para el alcohol y fumo marihuana dos veces al mes?
- 13. ¿Si tengo un dolor grave y uso el medicamento recetado de otra persona?
- 14. ¿Si he alcanzado mi punto de desencadenamiento y me abstengo?

 guías de bajo riesgo

0 1 2 3

Las guías de bajo riesgo son 0 1 2 3. Cero para las drogas y algunas veces para el alcohol. No más de 1 bebida estándar en una hora. Y, no más de 2 bebidas estándar si estoy bebiendo a diario, o casi a diario. Esto significa no más de 14 bebidas estándar por semana. Y, no más de 3 bebidas estándar en cualquier día.



UNA MIRADA ATENTA A MIS DECISIONES ACERCA DE LA BEBIDA

bebida estándar
.6 oz de alcohol puro

1. **Identifique el número de bebidas que probablemente ingiera en una semana “típica”, entonces saque el total.** Recuerde que una bebida estándar = 0.6 onzas (alrededor de 18 ml) de alcohol puro.

Dom	Lun	Mar	Mierc	Juev	Vier	Sab	Total Semana

2. **¿Durante los pasados 30 días, cuántas veces ingirió 5 o más bebidas en un día? (si es para hombres) o 4 o más bebidas en un día (si es para mujeres).**



MI FORMA DE BEBER COMPARADO CON LAS NORMAS NACIONALES

El primer gráfico de la página siguiente, muestra qué porcentaje de adultos beben. También muestra la frecuencia del consumo de bebida. Para simplificarlo, solamente mostramos las edades de 18-49, que son las edades de más alto consumo.

El segundo gráfico muestra la cantidad de consumo de bebida. Hay dos columnas en el gráfico, una para hombres y una para mujeres. Usando el número total de bebidas desde la pregunta 1 en la página 31, identifique dónde están sus decisiones en este gráfico. Este gráfico le dice qué porcentaje de los bebedores en las edades de 18-49* beben tanto o más que usted.

Ejemplo: La información muestra que el 41% de los hombres que beben, entre las edades de 18-49, beben tanto o más que un hombre que consume 7 bebidas por semana. Esto también significa que el 59% de los hombres que beben entre las edades de 18-49 beben menos que él.

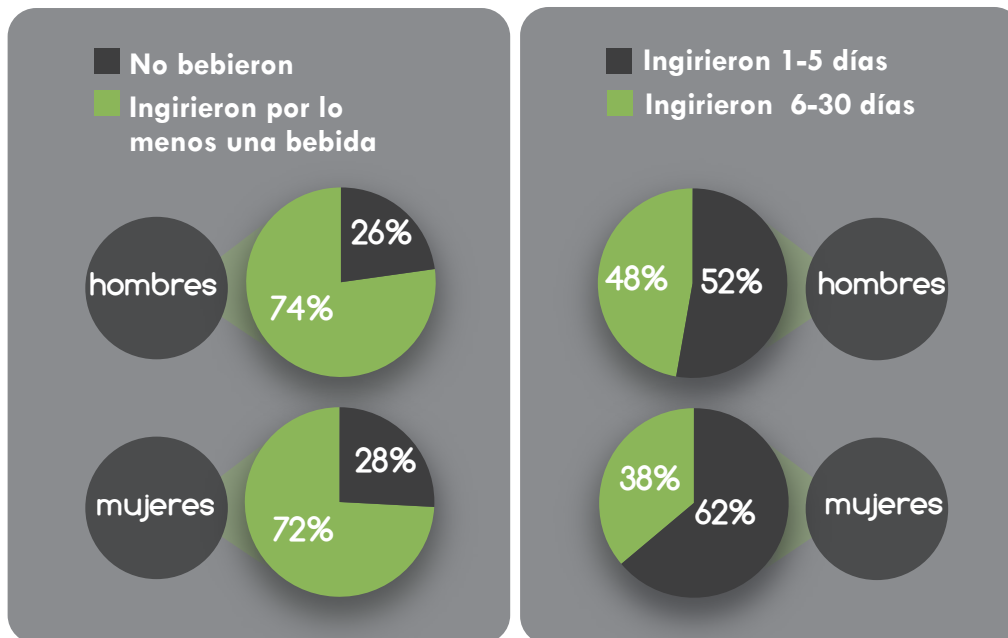
**(Nota: Menos personas menores o mayores que oscilan entre estas edades beben; y aquellos que beben promedian menos bebidas por semana.)*

DECISIONES ACERCA DE LA BEBIDA EN LOS EE.UU (EIDADES 18-49)

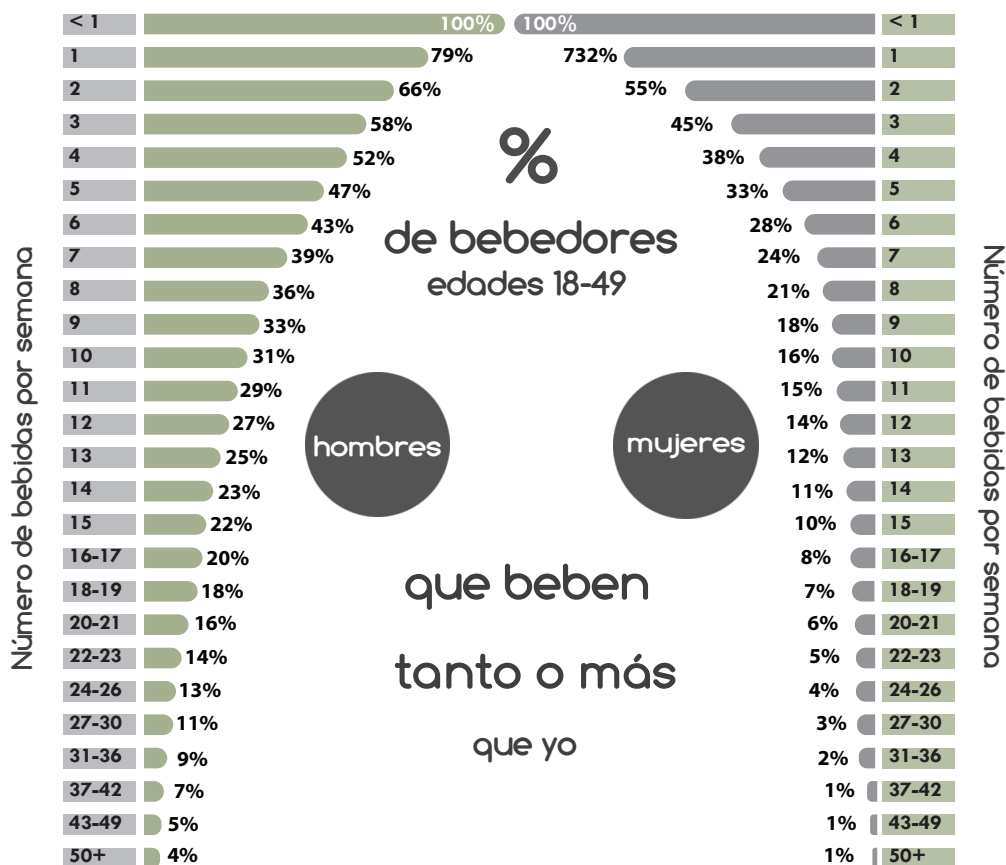
FOCUS

EN EL PASADO AÑO

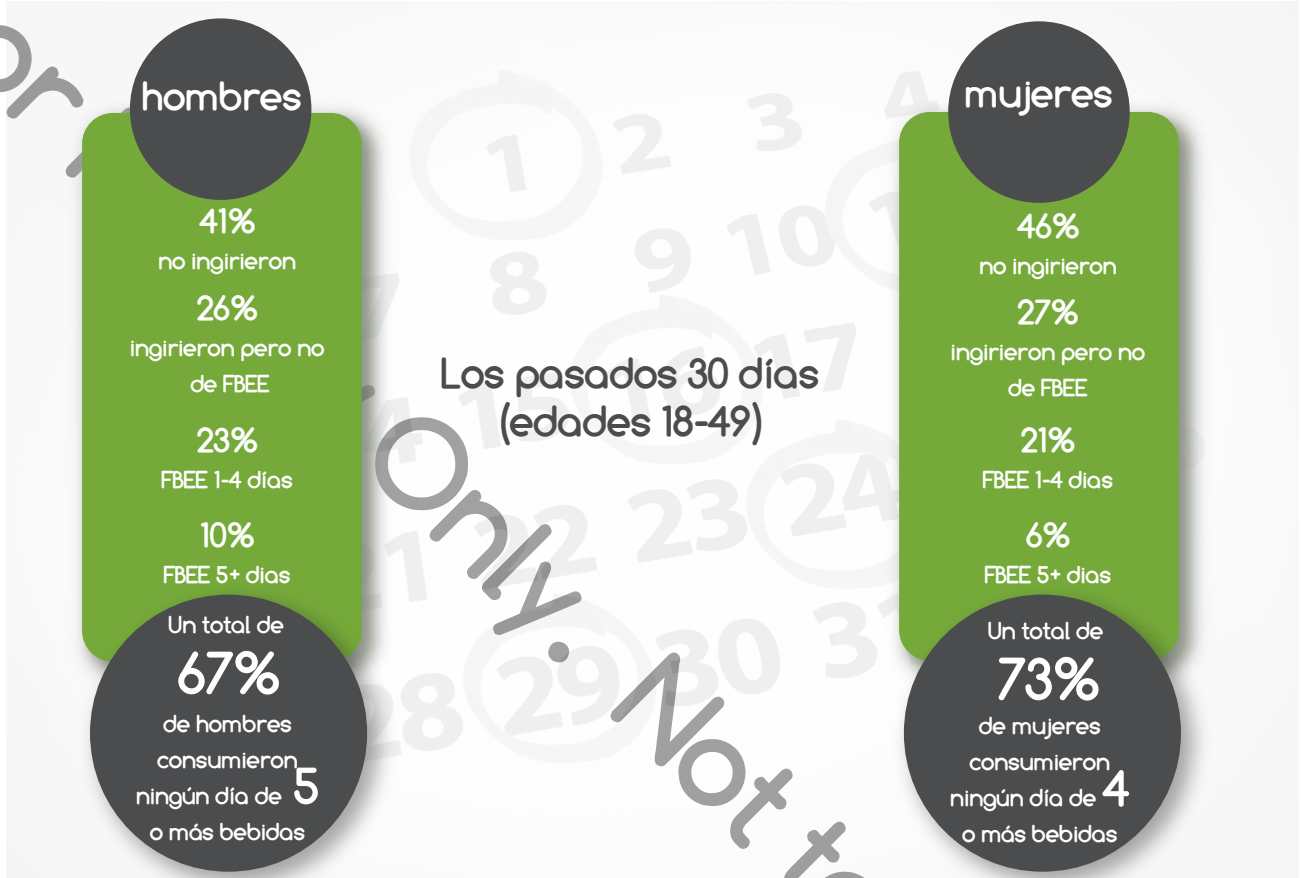
EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (ENTRE BEBEDORES)



CANTIDAD DE BEBIDA EN PORCENTAJES ACUMULATIVOS



EJERCICIO 1: Mire a su respuesta a la pregunta 2. Mire el siguiente gráfico para ver cuál porcentaje de adultos beben similarmente a usted. La Forma de Beber Empedernida Episódica (FBEE) se considera para los hombres 5 o más bebidas en un día, para las mujeres 4 o más bebidas en un día.



EJERCICIO 2: Para ver algunos de los peligros por ingerir grandes cantidades, vea el gráfico de abajo y encuentre el número de días que usted se concentró en una FBEE en los pasados 30 días. Lo siguiente representa el porcentaje de adultos entre las edades de 18 a 49 quienes cumplieron con las normas para trastornos de uso de alcohol en los últimos 12 meses basado en cuán a menudo se concentraron en una FBEE en los pasados 30 días.



Las normas y datos relacionados se derivaron de los análisis del Sondeo Nacional de la Base de Datos Sobre el Uso de Drogas y la Salud del 2018. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y la Salud Mental. El Centro de Estadísticas y Calidad para la Salud Conductual. Esta Base de Datos se descargó de <https://datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2018-nsluh-2018-ds0001-nid18758>

UNA MIRADA MÁS ATENTA A MIS DECISIONES ACERCA DE LAS DROGAS

Repase la lista de drogas en la próxima página. Si en algunas ocasiones usó estos tipos de drogas sin un fin médico en los últimos 30 días, por favor tenga en cuenta el porcentaje de personas que reportaron el uso de esos mismos tipos de drogas. Algunas de las categorías, además, están divididas por grupos de edades. Abajo hay algunas definiciones de los diferentes grupos de droga.

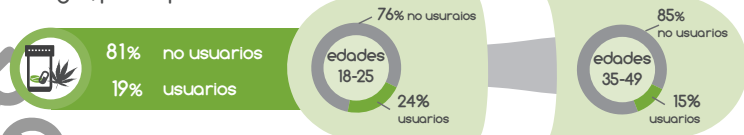
El uso de medicamentos recetados, sin un fin médico (uso indebido de medicamentos recetados), es definido como cualquier uso sin una receta propia o usar el medicamento para ponerse en onda.

Alucinógenos incluye LSD, PCP, peyote, mezcalina, hongos de psilocibina (“shrooms”), o Ecstasy (MDMA).

Inhalantes incluye óxido nitroso, nitrito de amilo, líquido de limpieza, gasolina, pintura, atomizadores de aerosol, goma, o cualquier otra sustancia inhalada con el propósito de ponerse en onda. (Esto no incluye “esnifar” cocaína u otras drogas).

USO DE LOS CIUDADANOS DE U.S., DENTRO DE LAS EDADES DE 18-49* EN EL PASADO MES*

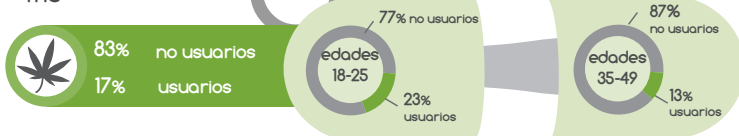
uso indebido de todo tipo de drogas/prescripciones



uso indebido de drogas/prescripciones que no sea THC



THC



uso indebido de prescripciones



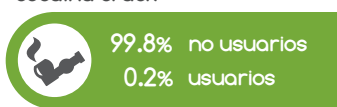
analgésicos



cocaína



cocaína crack



tranquilizantes



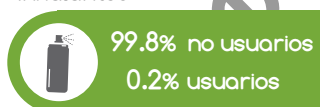
alucinogénos



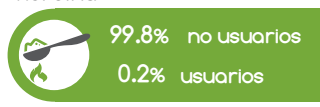
estimulantes (incluyendo prescripciones)



inhalantes



heroína




sedantes



*Las edades son de 18-49, a menos que se indique lo contrario. Excepto los inhalantes, un porcentaje inferior de personas, menores o mayores, en esta categoría de edad, han reportado el uso. Otros grupos de edades adicionales, son incluidos donde hay diferencias sustanciales dentro de la categoría de edad más amplia de 18-49 (como con "uso indebido de fármacos" y el THC), o cuando otro grupo de edad reportó niveles más altos de uso, (como los inhalantes). Todos los datos son de los análisis en línea de la Encuesta Nacional del Uso de Drogas y la Salud del 2020 (El Departamento de Salud de los Estados Unidos y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. La Administración de Abuso de Sustancias y la Salud Mental. El Centro de Salud Conductual Estadísticas y Calidad, <https://www.datafiles.samhsa.gov/dataset/national-survey-drug-use-and-health-2020-nsduh-2020-ds0001>)).

AJUSTANDO LAS GUÍAS DE BAJO RIESGO

Cualquiera de lo siguiente puede aumentar la disminución de capacidad. Para evitar problemas, es importante reducir nuestras guías en cualquier momento en que sean existentes.



ajustando
las guías de
bajo riesgo...

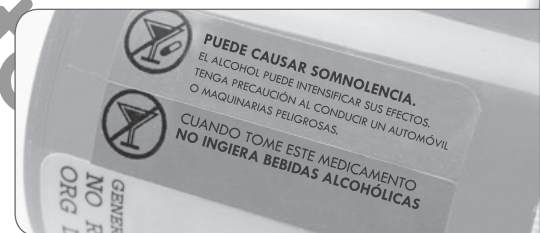
Menos Fluido Corporal

Bebida tras bebida, una persona con menos fluido corporal, generalmente alcanza mayor disminución de capacidad que una persona con más fluido corporal, para diluir el alcohol en la sangre. El fluido corporal total se determina por el tamaño corporal, el género y la edad.

Las mujeres, a menudo tienen un tamaño corporal menor y también tienen menos fluido corporal por libra de peso. Esto resulta más rápidamente en una mayor disminución de capacidad. Además, los adolescentes más jóvenes y los ancianos, tienen menos fluido corporal y pueden llegar a tener mayor disminución de capacidad.

Drogas/Medicamentos

Muchos envases de medicamentos, tanto los que se venden sin receta, como los prescritos, dicen en la etiqueta "No ingiera alcohol mientras esté tomando este medicamento." Ingerir alcohol con muchos medicamentos aumenta la disminución de capacidad. Es importante que las personas que estén tomando cualquier tipo de prescripción, o medicinas sin receta, consulten con su médico o farmacéutico, antes de ingerir alcohol, o tomar cualquier otro tipo de droga.



Enfermedades/Cansancio

La persona que esté enferma, o recuperándose de una enfermedad reciente, o que esté cansada, es probable que experimente una mayor disminución de capacidad con el alcohol, más de lo acostumbrado.

Estómago Vacío

Cuando la persona bebe con el estómago vacío experimentará mayor disminución de capacidad de lo acostumbrado.

 **EXPLORAR Y AJUSTAR LAS GUÍAS 0 1 2 3**

 guías de bjo riesgo

0 1 2 3

Explore cómo estas diferencias podrían aumentar el riesgo de problemas por disminución de capacidad o de salud; y por qué los ajustes de las guías 0 1 2 3 son necesarios para prevenir problemas.

1. Tommie estuvo todo el día en un bote bajo el sol, está cansado y está tomando un antihistamínico para las alergias. ¿Cómo necesitaría hoy ajustar las guías 0123?

2. Mac trabaja como conductor de un autobús escolar que comienza la ruta a las 7:30 a.m. y la ruta para recoger a las 3:30 p.m. Su hermana lo invitó a almorzar en un restaurante mexicano nueva, que ofrece las cervezas mexicanas a 2-por-1. ¿Cuál sería lo de bajo riesgo para Mac en esta situación?

3. Terry va a salir con sus amigos y no ha comido nada desde el desayuno. ¿Qué ajuste de las guías 0 1 2 3 sería necesario?

4. Rosa está en libertad condicional (Probatoria) y va a ir a un concierto con sus amigos. Usted es su amiga y quiere ayudarla a evitarse problemas. ¿Cuál sería lo de bajo riesgo para ella en esta situación?

5. Lamar tiene 17 años de edad, pesa 185 libras y tiene 6'4" de estatura. Va a ir a una fiesta esta noche con su hermano mayor. ¿Cuál sería la decisión de bajo riesgo recomendada para Lamar, ésta noche?

6. Diane tiene 75 años de edad y está tomando regularmente un medicamento recetado para el dolor. Ha notado que comienza a sentirse mareada después de una bebida. Esta noche va a cantar karaoke. ¿Cuál sería lo de bajo riesgo hoy para Diane?

7. Janice fuma cigarrillos diariamente y está a un mayor riesgo de cáncer de la boca y la garganta. ¿Cómo, si acaso, usted le recomendaría a Janice que redujera las guías 0 1 2 3?

8. Andrew tiene historial de cáncer en el colon en su familia. ¿Cómo, si acaso, usted le recomendaría a Andrew que redujera las guías 0 1 2 3?



Puntos Clave

- El 60%-70% de todos los bebedores, ingieren solamente el 10% de todo el alcohol que se consume en los Estados Unidos. Esto nos dice, que la mayoría de las personas que beben, toman decisiones de bajo riesgo.
- Cualquiera puede desarrollar alcoholismo o drogadicción. Sin embargo, aquellos con un historial familiar, tolerancia alta o reacción placentera inusual, tienen un mayor riesgo.
- La alta tolerancia no es una capacidad sino un perjuicio. Mientras mayor sea nuestra tolerancia, más cerca estamos de nuestro punto de desencadenamiento para desarrollar alcoholismo o adicción.
- Si continuamos tomando decisiones de alto riesgo, nuestra tolerancia alcanzará nuestro punto de desencadenamiento y se desarrollará el alcoholismo o la adicción.
- Tenemos un punto de desencadenamiento para todos los problemas de salud derivados de un estilo de vida; y nuestras decisiones determinan si las desarrollaremos o no.



Preguntas para reflexionar

Lo más importante para mí acerca de mi fórmula es...

Mi reacción ante estas guías es....

Mi motivación para seguir mis guías es....

FASES DE USO

Hemos usado esta imagen de nuestro nivel de riesgo biológico y de punto de desencadenamiento para ayudarnos a visualizar cómo el alcoholismo y la drogadicción ocurren y cómo pueden prevenirse. A estas alturas, las personas a menudo tienen preguntas tales como, “¿Cuán cerca estoy de mi punto de desencadenamiento?” o, “¿Cómo se si ya alcancé el punto de desencadenamiento?” o, “Si parece que me estoy acercando, ¿qué puedo hacer al respecto?”

¿Cuán cerca estoy de mi punto de desencadenamiento?

¿Cómo se si ya alcancé mi punto de desencadenamiento?

punto de desencadenamiento 



Esta unidad contestará estas preguntas, enfocándose en el espacio que hay entre el nivel de riesgo y el punto de desencadenamiento. Dividiremos el recorrido en cuatro fases, para examinar lo que sucede mientras las personas recorren el camino entre su nivel de riesgo y el punto de desencadenamiento. Exploraremos y reflexionaremos sobre una fase de bajo riesgo y tres fases de alto riesgo.

Las fases son mayormente sobre el recorrido hacia el punto de desencadenamiento. Solamente la fase final -la Fase Roja- describe el alcoholismo y/o la drogadicción. Al aprender sobre las cuatro fases, podemos determinar dónde nos han colocado nuestras decisiones. No todas las personas experimentan todas las fases, o todas las cosas dentro de una fase, pero todo el mundo puede encontrarse en una de estas cuatro fases---por lo cual, esta es una gran oportunidad para aprender sobre nosotros mismos y nuestras experiencias con el alcohol y las drogas.



Son las decisiones - no la casualidad - lo que determina tu destino.

~Jean Nidetch~

LA FASE VERDE

La Fase verde se caracteriza por las decisiones de bajo riesgo. Esto incluye a las personas que se abstienen del alcohol y las drogas, así como aquellos que consistentemente siguen las guías de 0 1 2 3 para el alcohol. Las personas que están en esta Fase no aumentan la tolerancia porque no llegan a la disminución de capacidad y como resultado, no se aproximan a su punto de desencadenamiento. La mayoría de las personas, en la población en general, pasan la mayor parte de sus vidas en la Fase Verde.

Las Personas en la Fase verde

- Toman decisiones de bajo riesgo 0 1 2 3.
- No aumentan la tolerancia.
- Tienen un sentimiento de; lo toma o lo deja; con el alcohol.
- No usan drogas recreacionales.
- Usan los fármacos solamente como están prescritos.
- No son propensos a desarrollar problemas de salud o por disminución de capacidad relacionados con el alcohol o las drogas.
- Protegen las cosas que valoran



Reacciones de la Fase Verde

Las personas pueden permanecer en la Fase Verde de por vida, si continúan tomando decisiones de bajo riesgo. No hay nada en la Fase Verde que conduzca a cualquier tipo de progresión hacia las Fases de alto riesgo.



Pregunta de Reflexión

¿Cuáles son los beneficios de estar en la Fase Verde?

 **AUTORREFLEXIÓN DE LA FASE VERDE**

- S N 1. Mis decisiones sobre el alcohol y las drogas protegen las cosas que valoro.
- S N 2. Uso mis medicamentos como están prescritos.
- S N 3. Siempre sigo las guías 0 1 2 3 para el alcohol, las cuales podrían incluir la abstinencia del mismo.
- S N 4. Siempre sigo las guías de 0 para las drogas, lo cual incluye no usar drogas recreacionales.
- S N 5. Ajusto mis guías 0 1 2 3, reduciéndolas, cuando sea necesario para prevenir problemas, como cuando estoy cansado, o tomando medicamentos.



Una vez que empiezo a tomar decisiones de alto riesgo, cuánto y cuán a menudo uso se convierte en la indicación más poderosa de lo que me suceda.

Transición hacia las Fases de Alto Riesgo

La transición de las decisiones de bajo riesgo, hacia las decisiones de alto riesgo, es quizás la transición más importante que ocurre en las Fases. Lo que podría parecer una decisión insignificante en ese momento, es realmente un cambio de vida importante. Las decisiones de alto riesgo incluyen, usar drogas recreacionales, usar medicamentos recetados sin seguir la receta, ingerir más de una bebida por hora, más de dos por día, más de tres bebidas estándares en cualquier ocasión, o no ajustarse a las diferencias individuales, que podrían aumentar el riesgo para problemas.

Muchas cosas pueden influir en nosotros para pasar de las decisiones de bajo riesgo hacia las decisiones de alto riesgo. Las influencias pueden ser tan simples como, el deseo de ser como nuestros amigos y divertirnos, o tan complejo como, experimentar un trastorno de estrés postraumático.

Cualquiera que sea la razón para el cambio de las decisiones de bajo riesgo, hacia las decisiones de alto riesgo, una vez que empezamos a tomar decisiones de alto riesgo, las decisiones llegan a ser el pronosticador más poderoso del avance a través de las Fases.



Las Fases de Alto Riesgo: Amarilla, Anaranjada y Roja

Una vez que empezamos a tomar decisiones de alto riesgo, entramos en las Fases de alto riesgo. Las decisiones de alto riesgo interactúan con nuestra biología para determinar nuestra progresión a lo largo del camino hacia las Fases.

LA FASE AMARILLA

La Fase Amarilla se caracteriza por las decisiones de alto riesgo. Las personas entran en la Fase Amarilla ya sea por el comienzo de uso de drogas, el uso de medicamentos recetados para ponerse en onda, o beben por encima de las guías 0 1 2 3. Aumentamos nuestro riesgo para problemas cada vez que tomamos decisiones de alto riesgo. Sin embargo, en la Fase Amarilla comenzamos a ver que emerge un patrón de decisiones de alto riesgo.

Gratificación y Reacción de Placer

Si no siento nada, o no me gusta lo que siento, no es probable que continúe tomando decisiones de alto riesgo, pero entre más hace por mí, más probabilidad tengo de continuar.

Aumento de Tolerancia



cambios del cerebro
aumento del uso significa
aumento de la tolerancia

En la Fase Amarilla, las personas podrían tomar decisiones de alto riesgo porque quieren experimentar estar en onda. Como resultado, se producen cambios en el cerebro.

El primer cambio en el cerebro es el aumento de la tolerancia. Mientras la tolerancia sube, es necesario más alcohol, o drogas, para obtener el mismo efecto. La tolerancia puede desarrollarse más lentamente y ser más difícil de ver en algunas drogas, como la marihuana, pero ocurre con la mayoría de ellas.

Algunos usuarios de marihuana dicen que ellos no ven aumento en la tolerancia, sin embargo, otros lo ven y la tolerancia es medible en estudios de laboratorio. ¿Por qué hay una desconexión entre la ciencia y la experiencia? Puesto que la marihuana típicamente se fuma, las personas pueden variar su dosis, al inhalar más profundamente, o reteniéndola en sus pulmones por diferentes periodos de tiempo. Tampoco existe una potencia estándar de THC (tetrahidrocanabinol en la marihuana, de modo que las personas reciben diferentes dosis. Como la tolerancia se desarrolla más lentamente con la marihuana que con las otras drogas, es más difícil notarlo y las personas son menos propensas a creer que ha ocurrido. Aún así, las investigaciones sostienen que la tolerancia aumenta con el uso de marihuana.

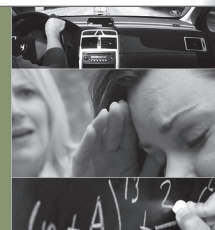
Memoria

El segundo cambio en el cerebro es la memoria. Hay varias formas en que las decisiones de alto riesgo comienzan a afectar nuestra memoria.

Disminución de la Memoria de Corto Plazo

Los usuarios habituales de marihuana podrían tener la memoria a corto plazo disminuida, aún cuando no estén usando. Es difícil recordar con claridad cosas que recientemente hemos escuchado, aprendido o experimentado. Nos podría ir bien recordando cosas aprendidas hace tiempo, pero seríamos menos capaces de recordar las cosas acabadas de aprender o citas inmediatas. Estos tipos de problemas con la memoria pueden aumentar el estrés.

disminución de la memoria de corto plazo



La Restricción Dependiente de un Estado Puede Comenzar

Otro cambio de la memoria que puede ocurrir en la Fase Amarilla, es llamado restricción dependiente de un estado. Restricción dependiente de un estado significa, que lo que aprendemos o experimentamos en un estado mental o emocional será recordado mejor en ese mismo estado. Esto puede ocurrir con el alcohol, la marihuana y una variedad de otras drogas. Las cosas que aprendemos mientras estamos sobrios se recuerdan mejor cuando estamos sobrios. Sin embargo, las cosas que aprendemos mientras estamos usando alcohol o drogas, no se recuerdan bien cuando estamos sobrios.

Ver el video de la restricción dependiente de un estado



La restricción dependiente de un estado nos limita al hacernos creer que podemos estar en nuestra mejor forma solamente cuando bebemos o usamos drogas. Podemos reaprender estas destrezas cuando nos abstenemos o tomamos decisiones de bajo riesgo. Hasta que las aprendamos de nuevo, las restricciones dependientes de un estado, influyen en nosotros para que continuemos tomando decisiones de alto riesgo siempre que estemos en una situación que exija nuestras destrezas dependientes de un estado.

Lagunas Mentales

lagunas mentales

Las lagunas mentales ocurren con el alcohol y con algunas drogas, especialmente algunos sedantes, tales como las benzodiazepinas y algunas pastillas para dormir. No estamos desmayados, pero somos incapaces de recordar las cosas que sucedieron mientras estábamos despiertos y tomando decisiones

de alto riesgo. Son agujeros en blanco en nuestra memoria. Algunas veces las personas bromean sobre las lagunas mentales, y pueden parecer divertidas. No obstante, cuando se piensa en ello, en poner bastante sustancia química en mi cerebro para impedir que se graben las memorias, es grave. Si digo, o hago algo, que dañe una relación, nunca sabré lo que ocurrió, como ocurrió, o si tan siquiera ocurrió.

Pensamiento Turbio



El pensamiento turbio se refiere a los cambios en nuestra habilidad de pensar con claridad y rápidamente. Afecta especialmente el tipo de habilidad mental que usamos para resolver problemas, priorizar, hacer un rompecabezas, averiguar por qué un carro no está funcionando,

o hacer cualquier otra tarea mental que requiera la comprensión de cosas que, en realidad, no podemos ver o sentir. El pensamiento turbio en la Fase Amarilla puede ser muy sutil. Por ejemplo, el tipo en esta foto está tratando de descubrir por qué el motor de este carro no funciona. Normalmente, él sería bueno en esto, pero hoy él no puede enteramente averiguarlo. Este problema, es más probable que ocurra después de beber, fumar, o usar una gran cantidad en un día.



Las decisiones que yo tome hoy me afectan a mi - y posiblemente a otros - en el mañana

Avanzando de “Lo Toma o Lo Deja” hacia la “Anticipación”

Algunos de estos cambios cerebrales nos preparan más y más, para valorar el alcohol o las drogas. En la Fase Amarilla comenzamos a valorar más las decisiones de alto riesgo y la actitud cambia de “lo toma o lo deja” hacia la “anticipación.” Las personas comienzan a desear de antemano el consumo de alto riesgo de alcohol y drogas, tanto como el evento o actividad en sí. Las decisiones de alto riesgo son ahora una parte importante de la vida social. Hacer cosas sin consumo de alto riesgo o uso de drogas puede no parecer tan divertido.



La Dependencia Social Podría Comenzar

Mientras el alcohol o las drogas se convierten en algo más importante en nuestras vidas, podemos empezar a buscar personas cuyo uso de alcohol o drogas es similar al nuestro. Con el tiempo estas relaciones se vuelven más y más importantes. Como la mayoría de nuestros amigos beben, o usan drogas en patrones similares, ese nivel de uso comienza a parecer normal. El uso puede comenzar a definir nuestras relaciones, lo cual puede conducirnos hacia algo llamado dependencia social. La dependencia social significa, que el grupo depende del consumo y el uso de alto riesgo del alcohol o las drogas para su funcionamiento normal. Esto no necesariamente significa que las personas del grupo presionen de forma activa a los demás para que tomen decisiones de alto riesgo. No obstante, para ser un miembro activo de ese grupo, es casi necesario con el fin de encajar y sentirse cómodo con el grupo. Para otras personas que no toman decisiones de alto riesgo, podría parecerles aburrido.



Aquí hay otras maneras de saber si estoy en un grupo socialmente dependiente:

- ¿Cómo sería estar en ese grupo y no usar?
- ¿Encajaría verdaderamente en él si tomara decisiones de bajo riesgo?

Trate de imaginar cómo sería para ese grupo reunirse para socializar sin que nadie participe en el uso de alto riesgo de alcohol o drogas. ¿Se sentirían cómodas las personas del grupo? ¿Se divertirían mucho? ¿Permanecerían juntos?

La dependencia social hace que el uso de la bebida, o el uso de drogas y todo lo que va de la mano con la Fase Amarilla, parezca normal. Para ese grupo es normal. Empieza a parecer que las personas que no se emborrachan, o que no fuman marihuana, son los inusuales. Esto confunde a los miembros del grupo acerca de lo peligrosas que son las decisiones de alto riesgo. Parece como que “todo el mundo lo hace.” En realidad, la mayoría de las personas no toma decisiones de alto riesgo.

Las Personas en la Fase Amarilla pueden experimentar:

- Aumento en la tolerancia
- Restricción Dependiente de un Estado
- Pensamiento turbio
- Dependencia Social
- Mayor riesgo de sufrir daños por los demás
- Problemas por disminución de capacidad
- Lagunas mentales
- Disminución de la memoria a corto y largo plazo
- Anticipación de las decisiones de alto riesgo en la forma de beber o usar droga

Reacciones de la Fase Amarilla

Podemos regresar a la Fase Verde al tomar decisiones de bajo riesgo. Sin embargo, tenemos la posibilidad de avanzar hacia la Fase Anaranjada si continuamos tomando decisiones de alto riesgo.



Pregunta de Reflexión

¿Qué riesgos ve usted a partir de la Fase Amarilla?

**AUTORREFLEXIÓN DE LA FASE AMARILLA**

- S N 1. Cuando bebo, a menudo ingiero más de las guías 0 1 2 3.
- S N 2. Cuando bebo, algunas veces tengo disminución de capacidad.
- S N 3. Algunas veces uso drogas o medicamentos para ponerme en onda.
- S N 4. Mi tolerancia hacia el alcohol o las drogas ha aumentado.
- S N 5. A menudo me encuentro deseando que llegue la próxima vez en que tomaré decisiones de alto riesgo, con el alcohol y las drogas.

LA FASE ANARANJADA

En la Fase Anaranjada, las decisiones de alto riesgo han llegado a ser mucho más importantes en nuestras vidas. Esta Fase se caracteriza por el surgimiento de la dependencia psicológica.

La dependencia psicológica del alcohol o las drogas, es un resultado directo de las decisiones de alto riesgo y una vez presente, se convierte en una poderosa influencia en las decisiones. La dependencia psicológica incorpora cuatro experiencias separadas, pero relacionadas.

1. Integración a La Vida y Preocupación

Mientras avanzamos dentro de la Fase Anaranjada, el uso de alto riesgo del alcohol y las drogas se convierten, a menudo, en una parte importante de los rituales de la vida.

Al principio de la Fase Anaranjada, continuamos anticipando el uso de alto riesgo con la bebida y las drogas, pero lentamente comenzamos a echar de menos el alcohol y la droga, si no están presentes cuando esperamos que estén. En estas situaciones, nuestro cerebro responde cada vez más, a las vistas, sonidos, olores y personas asociadas con el uso, activándose las zonas asociadas con el deseo, motivación y acción. En este punto, la anticipación que sentíamos sobre el uso en la Fase Amarilla, avanza hacia la preocupación.

La forma de beber y el uso de droga de alto riesgo es ahora una parte central en nuestra vida. Para algunas personas se convierte en parte de su identidad; puede que tome el estatus de pasatiempo. Se invierte más tiempo, energía y enfoque en tomar decisiones de alto riesgo con el alcohol y las drogas.



Integración/
preocupación

2. La Restricción Dependiente de Un Estado Aumenta



En la Fase Amarilla, las habilidades sociales comenzaron a vincularse con la restricción dependiente de un estado. Cada vez que queramos usar esa habilidad cómodamente, tenemos que usar suficiente alcohol o drogas para llevarnos hacia ese estado. Ya en la Fase Anaranjada, la restricción dependiente de un estado, puede ocurrir en tantas áreas de habilidades, que nos convertimos cada vez más dependientes de las decisiones de alto riesgo para sentirnos competentes y seguros.

Uno de los resultados desafortunados de la restricción dependiente de un estado, es comenzar a vernos a nosotros mismos como inadecuados e incapaces de funcionar, a menos que estemos bebiendo o usando drogas. La restricción dependiente de un estado puede causar autoestima baja porque empezamos a creer, “No soy muy bueno en entornos sociales, o en la escuela, o en algunos ambientes de trabajo, pero el alcohol y las drogas me permiten hacerlo.” De esta manera la restricción dependiente de un estado es una pérdida de libertad para usar nuestras habilidades. En realidad, poseemos las habilidades.

3. Sentido de Relación

sentido de relación



Otro aspecto de creciente importancia, es que desarrollamos un sentido de relación con nuestra sustancia favorita. Podría sonar extraño pensar en formar una relación con el alcohol o las drogas, pero así es como la experiencia está empezando a verse y a sentirse. La integración del alcohol y las drogas

en nuestras vidas y la restricción de un estado dependiente, crea un sentido de relación. Las decisiones de alto riesgo podrían llegar a ser tan importantes en nuestra vida como las otras relaciones. Cuando nos pasa algo bueno o malo, la mayoría de nosotros desea compartirlo con alguien que nos importa para celebración o apoyo. Sin embargo, para las personas que están en la Fase Anaranjada, nuestro primer pensamiento podría ser beber o usar drogas para celebrar, o sentirse mejor.

4. La Defensa de las Decisiones

Aunque veamos o no, el uso de alcohol o droga como una relación, ya en la Fase Anaranjada se ha convertido en algo importante para la vida. Las personas defienden las decisiones de alto riesgo en contra de las críticas, del mismo modo que podríamos defender a alguien que amamos. A menudo vemos el beneficio como similar a una relación, un trabajo, nuestras creencias religiosas, o cualquier otra cosa importante en nuestras vidas. Cuando experimentamos problemas, podríamos defenderlos como algo de menor importancia, o como un bajo precio a pagar por el placer de la forma de beber de alto riesgo, o el uso de droga. Tenemos la tendencia de culpar otras cosas, en vez de a nuestras decisiones de alto riesgo. No es probable que vayamos a lugares donde nuestras decisiones sean criticadas o no sean bien recibidas, así como no iríamos a algún lugar donde una persona que amamos no sea bien recibida. Somos más propensos a elegir ambientes donde las personas acepten nuestro nivel de uso de alcohol o droga.



Cambios del Cerebro en la Fase Anaranjada

Mientras avanzamos a través de la Fase Anaranjada, las decisiones de alto riesgo están cambiando nuestros cerebros de tal manera, que fortalecen tanto la dependencia psicológica, como el acercamiento a la Fase Roja.



Más Estrés....Menos Gratificación

Un cambio importante ocurre a medida que avanzamos dentro de la Fase Anaranjada. Nuestro cerebro cambia en cómo responde al placer y al estrés. Con el tiempo experimentamos aún más estrés y menos gratificación.



Las Emociones Influyen en las Decisiones

En la Fase Anaranjada, las emociones, a menudo, desencadenan el deseo de tomar decisiones de alto riesgo. Nuestras emociones comienzan a influir en nuestras decisiones; y las decisiones de alto riesgo llegan a ser más una respuesta automática y menos sobre pensarlas. De esta forma, nuestras emociones internas al igual que las de las personas a nuestro alrededor, podrían influir en las decisiones de alto riesgo.

Efectos de Repercusión

Algunas veces las personas con una resaca aprenden que una bebida en la mañana, o un “empujón” de droga, alivian algunos de los síntomas. Este es un efecto de repercusión del sistema nervioso central.



Por ejemplo, uno de los efectos de la marihuana es que nos volvemos más enfocados cuando estamos en onda. Cuando la marihuana desaparece, podría haber un efecto de repercusión y tendríamos dificultad para enfocarnos. Entonces se dificulta tomar decisiones o prestar atención. Otro efecto de la marihuana es la relajación.

Pero cuando el efecto desaparece, las personas informan que les es difícil relajarse. Se sienten irritables, más agresivos y ansiosos y no pueden dormir. También reportan pérdida de apetito.

¿Qué es lo importante sobre estas repercusiones? Primero, señalan que estamos cambiando nuestro cerebro con alcohol o drogas. Segundo, nuestra reacción a la repercusión puede influir en nosotros para tomar más decisiones de alto riesgo. Las personas aprenden rápidamente que un poquito más de la misma sustancia les elimina la repercusión .



Pensamiento Turbio Más Frecuente

El nombre técnico para pensamiento turbio es “disminución en las funciones ejecutivas.” La función ejecutiva del cerebro coordina la flexibilidad y la velocidad del pensamiento, el proceso de la información, la resolución de problemas, y otras habilidades del pensamiento abstracto. Estos efectos ocurren durante; y por un periodo de tiempo después del uso de alto riesgo de alcohol, marihuana y otras drogas.

La disminución en las funciones ejecutivas además, afecta nuestro tiempo de reacción y nuestra habilidad para prestarle atención a más de una cosa al mismo tiempo. Nuestra habilidad de planificar, establecer metas, priorizar trabajos, mantener el panorama en mente y sopesar riesgos y beneficios, están disminuidas y puede que no estemos operando mentalmente a nuestro mejor nivel. Este “pensamiento turbio” nos puede hacer perder oportunidades o tomar decisiones en nuestras vidas que son menos que ideales.

Resultados de la Fase Anaranjada

Las personas tienen un riesgo mayor de experimentar problemas de salud y de capacidad disminuida, relacionados con el alcohol o la droga, ya que toman las decisiones de alto riesgo en más ambientes. Los problemas podrían incluir un arresto por DUI, una pelea, un problema con su relación, problemas financieros, daños a sí mismo y a otros, o días de ausencia al trabajo o a la escuela. De hecho, comparado con las Fases Verde o Amarilla, un número significativo de personas mueren en la Fase Anaranjada producto de los choques por DUI, peleas, ahogos o caídas. Pueden ocurrir problemas de salud, tales como problemas del estómago, pancreatitis, o hipertensión. Además, podríamos experimentar problemas emocionales, sociales, y financieros.



Las Personas en la Fase Anaranjada:

- Son psicológicamente dependientes de las decisiones de alto riesgo
- Tienen un aumento significativo en la tolerancia
- Pueden beber o usar para calmar los efectos de repercusión
- Integran las decisiones de alto riesgo dentro del estilo de vida
- Experimentan pensamiento turbio
- Buscan personas cuya forma de beber y de usar droga es similar y podrían experimentar una dependencia social que normalice las experiencias de la Fase Anaranjada
- Pueden experimentar más lagunas mentales

Reacciones de la Fase Anaranjada:

La Fase Anaranjada es un periodo crítico. A menudo, vidas, relaciones y carreras profesionales, están dañadas en la Fase Anaranjada. Algunas veces las personas aplazarán hacer el cambio, pensando “hay suficiente tiempo.” Pero, de muchas maneras, la Fase Anaranjada es como llegar a una bifurcación en el camino. Una vez que llegamos a esta bifurcación tenemos que tomar una decisión. Podemos escoger regresar a la Fase Verde, o avanzar hacia la Fase Roja. Las personas en la Fase Anaranjada sin duda enfrentan una decisión que salva vidas.

puede permanecer en la fase verde de por vida

 guías de bajo riesgo

0 1 2 3

Una investigación alentadora muestra que muchas personas en la Fase Anaranjada regresan a la Fase Verde. Algunos deciden abstenerse del alcohol por una razón u otra, mientras que otros ingieren cantidades de bajo riesgo. Para aquellos que usan drogas, el regreso a la Fase Verde significa la abstinencia. Algunas

veces las personas se preguntan si es posible regresar a la Fase Amarilla. Si bien puede ser posible regresar por un tiempo, las investigaciones indican que es improbable que una persona pueda permanecer allí sin regresar a la Anaranjada, o incluso a la Fase Roja.

El regreso a la Fase Verde puede ser especialmente probable para aquellas personas que asisten a un grupo como éste y ahora saben qué hacer. Muchas personas en la Fase Anaranjada, aún con la ventaja de la información aprendida en este programa, necesitan algún tipo de consejería o apoyo en su intento de revertir el lugar central que han tomado en sus vidas las decisiones de alto riesgo con el alcohol y las drogas.

Regresar a las decisiones de bajo riesgo trae varios beneficios. Aquellos que estando en la Fase Anaranjada, regresan a las decisiones de bajo riesgo, descubrirán que su tolerancia disminuye y el pensamiento turbio se aclara. Como las decisiones de alto riesgo se vuelven menos importantes, otras relaciones a menudo mejoran. La mayoría de los problemas de salud relacionados con el alcohol y la droga son reversibles en sus primeras etapas. Hígado graso, depresión, disminución en las funciones ejecutivas y otros problemas físicos pueden ser invertidos, si tomamos decisiones de bajo riesgo consistentemente. Para aquellos que no han progresado más allá de la Fase Anaranjada, es posible que continúen el uso del alcohol en cantidades de bajo riesgo.

 **Pregunta de Reflexión**

Lo más importante para mí sobre la Fase Anaranjada es....

**AUTORREFLEXIÓN DE LA FASE ANARANJADA**

- S N 1. Sentirme bien y divertirme poniéndome en onda con el alcohol o las drogas es una parte importante de mi vida.
- S N 2. Necesito reducir mi manera de beber o el uso de droga.
- S N 3. Cuando me sucede algo bueno o malo, usualmente deseo beber o usar.
- S N 4. Me sentiría como que perdí algo importante si jamás me emborracho o me pongo en onda de nuevo.
- S N 5. He integrado el alcohol y las drogas en mi vida; es como un pasatiempo para mí.
- S N 6. El alcohol o las drogas me ayudan a funcionar a mi mejor nivel.
- S N 7. Para mí, los juegos, conciertos, u otros eventos, son una oportunidad para beber o usar drogas.
- S N 8. Solamente encuentro las fiestas interesantes si en ellas hay alcohol o drogas.
- S N 9. Si las personas expresan preocupación por mis decisiones, me pongo a la defensiva, o defiendo de manera activa las decisiones.
- S N 10. Para evitar problemas futuros, cambié algo en mi estilo de vida, para proteger mi uso, en lugar de cambiar mi uso de alcohol o droga.
Ejemplos:
- Cambié de trabajo porque el anterior comenzó a hacer pruebas de drogas.
 - Tomé las clases de la tarde, o de la noche, en vez de las de la mañana, porque mis decisiones de alto riesgo hacen difícil levantarse temprano.

LA FASE ROJA

La Fase Roja tiene todas las características de la Fase Anaranjada. La dependencia psicológica y la dependencia social, ambas, son típicamente parte de la Fase Roja y a menudo son más intensas.

La adicción separa la Fase Anaranjada de la Fase Roja. Después que alcanzamos el punto de desencadenamiento, tenemos alcoholismo o drogadicción.

Cambios del Cerebro en la Fase Roja

Compulsión del Uso

En la Fase Amarilla, los cambios en el cerebro aumentan nuestra motivación para el uso, lo cual experimentamos como anticipación. En la Fase Anaranjada los cambios continuos contribuyen a la preocupación y el impulso de usar aún más. En la Fase Roja, los cambios adicionales conducen al sentido de compulsión. El deseo de usar podría ser tan irresistible, que podríamos sentir que nosotros ya no estamos tomando la decisión de usar. En su lugar, sentimos que usamos porque tenemos que hacerlo. Como resultado de la compulsión, podríamos encontrarnos bebiendo, o usando drogas en momentos en que nunca lo hubiéramos hecho en el pasado. También podríamos hacer cosas que amenacen nuestros valores o nuestra propia vida.

ADICCIÓN FÍSICA

- Mi cuerpo y mi cerebro han llegado ahora a depender del alcohol y las drogas para funcionar normalmente.
- Las señales del alcohol y las drogas, ahora pueden crear un ansia poderosa de beber o usar mi droga.
- A veces experimento pérdida de control. El ansia de usar más es tan fuerte, que parece que pierdo el control y no puedo predecir cuándo voy a parar de usar.
- Si no tengo alcohol o drogas, podría experimentar cierto grado del síndrome de abstinencia.



Pérdida Periódica de Control

En la Fase Roja, una vez que comenzamos a usar, experimentamos un sentido de no tener control de cuánto y por cuánto tiempo usaremos. Esto se llama pérdida de control. Unido a la compulsión, esto es un indicador principal de adicción.



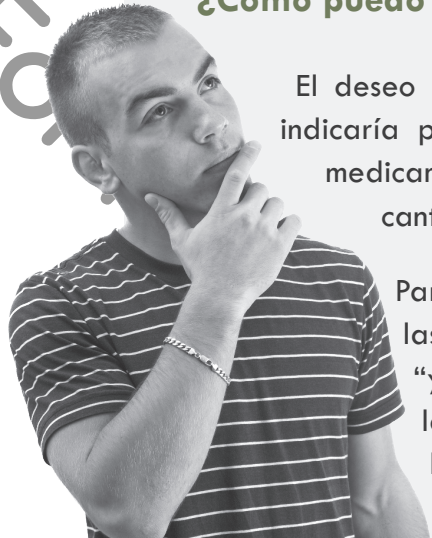
Una de las maneras en que las personas experimentan pérdida de control es una vez que comienzan a usar, podrían no detenerse hasta que alguna fuerza externa los obligue a parar – la bebida se acaba, no hay más dinero, o la persona simplemente está muy cansada, acelerada, o enferma para continuar. Es como si no existiera un mecanismo interno que asuma el control y diga “basta.”

Otra señal sería usar medidas externas para controlar la bebida o el uso de droga, tales como:

- Solamente beber o usar droga durante el fin de semana, porque no puedo confiar en mí mismo si uso durante la semana. Podría no llegar al trabajo o a las clases al día siguiente.
- Solamente llevar una cantidad de dinero limitada para controlar la cantidad que compro.
- Llevar a alguien conmigo que yo crea que no me va a dejar beber, o usar, más de lo que tengo planificado.
- Nunca beber o usar, hasta después de las 5 p.m., porque si empiezo a la hora de almuerzo, podría no parar y puede que no regrese al trabajo o a las clases.
- Cambiar de marcas, tipos de bebidas, tipos de droga, o lugares en los que uso, con la esperanza de poder controlarme mejor bajo esas circunstancias.

La pérdida de control con marihuana luce muy similar a la pérdida de control con la nicotina. Es común entre las personas que dejaron de fumar, decidir fumar tan solo un cigarrillo, y lo hacen. Ellos saben que están coqueteando con el peligro, pero se convencen a sí mismos de que está bien. Más tarde, deciden fumarse solamente uno más. Tres semanas más tarde están de regreso, fumándose una caja al día. Su intención era ser un usuario ocasional, pero han perdido el control en la cantidad y la frecuencia del uso previsto. Este patrón puede ocurrir con el alcohol o con cualquier droga adictiva, pero se ve más con el tabaco, los opiatos y la marihuana.

FOCUS



¿Cómo puedo saber si mi uso está fuera de control?

El deseo de parar, pero regresar reiteradamente al uso, indicaría pérdida de control con cualquier sustancia. Con medicamentos recetados, la inhabilidad de usarlos en las cantidades prescritas, indica pérdida de control.

Para el alcohol, cuando algunas personas escuchan las guías por primera vez, tienen una reacción como, “yo no podría hacer esto.” Ahora saben a través de la experiencia que no pueden seguir las guías de bajo riesgo consistentemente. Esto es una indicación de pérdida de control.

Ansias



ansias intensas

Señales de pérdida de control



Las personas que han experimentado pérdida de control, pueden también experimentar un ansia intensa producto de los cambios que están ocurriendo en el cerebro. Esta ansia puede comenzar con recordatorios sutiles del alcohol o el uso de droga —ciertas personas, lugares, horas del día, algunas

fotos de una bebida o droga y así sucesivamente. El deseo de usar puede ser bastante fuerte, conduciendo a una persona a usar, a pesar de pensar para sí mismos que esta primera bebida o droga, no es la mejor idea. Debido a la pérdida de control, una vez que la persona está en la Fase Roja y comienzan a usar, a menudo son incapaces de controlar la cantidad. En la Fase Verde, las personas podrían querer una bebida o dos, y después de ingerir esa cantidad, el deseo ha desaparecido. En la Fase Roja, un par de bebidas, un pasesito, o un toque, solamente incrementan el deseo de usar más.

Diversos grados del síndrome de abstinencia

Las personas creen a menudo que el síndrome de abstinencia es necesario para poder ser adicto. Los diferentes grados de síndrome de abstinencia pueden ocurrir con muchas sustancias, incluyendo marihuana. Sin embargo, el síndrome de abstinencia no es necesario para que la adicción esté presente. Muchas personas en la Fase Roja no experimentan síndrome de abstinencia. Aún cuando las personas lo hacen, es a menudo leve y no es reconocido como síndrome de abstinencia. Las personas a menudo experimentan agitación, insomnio, irritabilidad, temblores leves, síntomas similares a la gripe, ansias, dificultad para concentrarse, o dolores de cabeza.

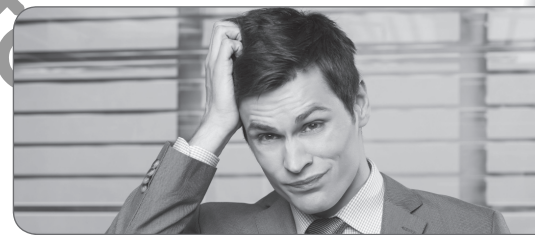
Cambios en la Tolerancia

Pronto en la Fase Roja, la tolerancia continúa aumentando. Si el uso de alto riesgo continúa, podríamos ver una tolerancia errática porque el cuerpo está cada vez más dañado y ya no puede procesar el alcohol o las drogas como una vez lo hizo. En la etapa más avanzada de la adicción, la tolerancia cambia en una forma que hace difícil sentir que se está en onda de la misma manera, a pesar de que podríamos estar intoxicados. Las personas a menudo describen esto como usar para sentirse normal, en vez de sentirse en onda. La tolerancia, entonces, podría realmente disminuir, de manera que tomaría menos para intoxicarnos. Estos cambios son confusos. Las personas dirían, “ya no me pongo más en onda” y ven eso como una señal de que las cosas están mejorando. O, podrían frustrarse y usar más sustancias en cantidades más altas en un esfuerzo por encontrar la onda. La falta de ponerse en onda puede aparentar que el uso es inofensivo, cuando en realidad es un momento peligroso para una sobredosis.



Cambios en las Lagunas Mentales

En la Fase Roja, las lagunas mentales tienen probabilidad de aumentar en frecuencia y a menudo pueden durar más tiempo que en el pasado. La naturaleza de las lagunas mentales puede cambiar en una forma que es única para las personas que están en la Fase Roja. Durante una laguna mental típica, la persona tiene claramente la capacidad disminuida. Sin embargo, en la Fase Roja, aunque es poco frecuente, es posible que el nivel de tolerancia sea tan alto que la persona tendría un nivel de alcohol en la sangre lo suficientemente alto para causar una laguna mental, pero no mostraría ninguna señal externa de tener la capacidad disminuida. Las personas que están alrededor de esta persona, podrían ni siquiera saber que esta persona ha estado bebiendo; y sin embargo la persona no tendría memoria del evento más tarde. De hecho, la persona podría realizar una tarea y no tener ninguna memoria de haber estado en el trabajo. Por ejemplo, hemos escuchado a un piloto describir que ha volado un avión mientras estaba en una laguna mental y nadie sabría que él ni siquiera había estado bebiendo. Mientras la Fase Roja progresa, las lagunas mentales pueden ocurrir con menores cantidades de alcohol que en el pasado.



Las Personas en la Fase Roja:

- Han alcanzado el punto de desencadenamiento y tienen adicción
- Experimentan pérdida periódica de control
- Podrían tener síntomas del síndrome de abstinencia
- Tienen la probabilidad de experimentar ansias
- Podrían tener lagunas mentales más prolongadas

Reacción a la Fase Roja



Si las personas que son adictas continúan, típicamente mueren más jóvenes y experimentan mucho dolor y problemas a lo largo del camino. A estas alturas, han puesto en peligro por largo tiempo las cosas que valoran, y podrían haber perdido ya algunas de las cosas que más valoran en la vida. No tiene que terminar de esta manera.

Podemos elegir otro camino.

Tal como cualquiera de los otros tipos de problemas de salud derivados de un estilo de vida, cada día muchas personas comienzan un estilo de vida de recuperación y protegen las cosas que más valoran en la vida. Como usted puede ver, el avance de la Fase Roja al estilo de vida de bajo riesgo de la abstinencia está más lejano, pero podemos hacerlo. ¿Ha escuchado la frase “es simple pero no fácil”? Hacer cambios en nuestras decisiones de alcohol o droga es un trabajo duro, pero sí vemos una necesidad para el cambio y estamos comprometidos a cambiar, podemos hacerlo. Podemos encontrar la ayuda adicional a través de un grupo de apoyo, consejero, o un programa de tratamiento beneficiosa. Podemos enderezar nuestras vidas. Millones de personas lo han hecho.

Pregunta de Reflexión

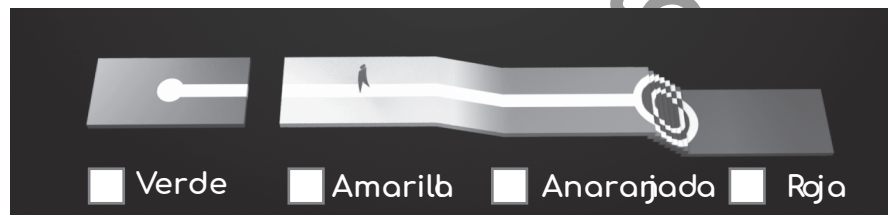
Lo más significativo para mí sobre la Fase Roja es...

 **AUTORREFLEXIÓN DE LA FASE ROJA**

- S N 1. He tratado de reducir mi forma de beber o uso de droga, pero no siempre he podido hacerlo.
- S N 2. Algunas veces cuando comienzo a beber o a usar drogas, es como si algo dentro de mí tomara el control y termino usando más de lo que quiero usar.
- S N 3. Algunas veces tengo un deseo tan abrumador de beber o usar drogas, que no puedo pensar en otra cosa por un tiempo o hasta que use.
- S N 4. Algunas veces tengo un impulso irresistible de continuar bebiendo o usando drogas, una vez que empiezo.
- S N 5. Algunas veces bebo o uso drogas en momentos y lugares que sé que podrían causarme problemas.
- S N 6. No creo que sea posible para mí, beber o usar solo un poco.

DONDE YO ESTOY EN LAS FASES

Marque una "X" en el cuadrado al lado de la Fase donde usted cree que sus decisiones probablemente lo hayan colocado.

 **Pregunta de Reflexión**

1. Creo que mis decisiones me han colocado en la Fase _____.
2. Mientras pienso sobre esto, siento que...



ALGO PARA CONSIDERAR

Dado lo que ha aprendido sobre las Fases, ¿qué lo inquieta mientras reflexiona en cuál de las Fases está en este momento?

LOS DOS LADOS DE NUESTRAS DECISIONES

Hay un relato sobre una muchacha joven caminando con su papá en un estacionamiento. Ella vio un centavo en el piso con la cruz hacia arriba. Su papá le pidió que recogiera el centavo y ella le dijo, “no, está con la cruz hacia arriba y eso es mala suerte.” Su papá dijo, “si la recoges, los dos lados son tuyos.” Esto es muy parecido a nuestras decisiones en la vida. Las decisiones nunca tienen un solo lado. Siempre hay un “lado positivo” para la decisión que tomamos o que no tomaríamos. Pero a menudo, las decisiones conllevan un “lado negativo,” ante el cual no vemos o decidimos pensar que a nosotros no nos pasará. Por ejemplo, yo podría comprar un carro en particular por el precio, estilo o características. Estos son los factores obvios, el lado positivo de la decisión. Yo podría no ver el pobre historial de seguridad, pobre índice de kilometraje, algún defecto de diseño del carro que no investigué, pero voy a persuadirme de que lo resolveré de alguna forma.

LO QUE ME COSTÓ MI ARRESTO

Cuando los problemas ocurren, los mecanismos de defensa entran en juego al decirnos que fue culpa de otra persona, todo el mundo experimenta cosas similares, o el problema no es la gran cosa. Algunas veces fracasamos en ver cuán grande es el precio que hemos pagado por uno de estos problemas, porque no nos detenemos a sumarlo todo. Por ejemplo, todos saben que su arresto fue costoso. Pero, la experiencia nos dice que la mayoría de nosotros no sabe cuál fue el costo real. Algunas veces estos costos son tan amplios que perdemos el rastro del costo total. Esta actividad nos permite reunirlos todos.

 **LO QUE ME COSTÓ MI ARRESTO.**

1. TIEMPO PERDIDO	HORAS	2. DINERO PERDIDO	CANTIDAD
Horas en el tribunal	_____	Multas	_____
Horas en reunión con abogados	_____	Gastos en el tribunal	_____
Horas en la cárcel	_____	Demanda criminal o civil	_____
Horas perdidas buscando transportación	_____	Pagos por otro medio de transportación	_____
Horas de servicio comunitario	_____	Honorario por abogados	_____
Horas en clase	_____	Honorarios por remolque	_____
Horas en el hospital, ER, y fisioterapia	_____	Hospital, ER, y otras cuentas médicas	_____
Otras horas perdidas	_____	Cuentas por devoluciones o reparaciones	_____
TOTAL DE TIEMPO PERDIDO = \$	_____	Aumento en las cuotas de los seguros	_____
SALARIO POR HORA x \$	_____	Pérdidas de salarios en el trabajo	_____
PÉRDIDA DEL VALOR DEL TIEMPO = \$	_____	Honorarios por la libertad condicional (probatoria)	_____
		Honorarios por evaluación clínica	_____
		Honorarios por el curso	_____
		Restitución de la licencia	_____
		Otros gastos posibles	_____
		TOTAL DE DINERO PERDIDO = \$	_____

VALOR DEL TIEMPO PERDIDO
\$ _____ + TOTAL DE DINERO PERDIDO
\$ _____ = COSTO TOTAL
\$ _____

3. PRECIO POR BEBIDA O DROGA

COSTO TOTAL
\$ _____ ÷ CANTIDAD DE BEBIDAS/DOSIS ANTES DEL ARRESTO
_____ = PRECIO POR BEBIDA/POR DOSIS
\$ _____

4. COSTO EMOCIONAL:

Haga una lista de algunos de los sentimientos que experimentó como resultado de su arresto.

Imagine que alguien estuviera dispuesto a pagarle para que experimente el bochorno y el fastidio de otro arresto. ¿Existe alguna cantidad de dinero que haga que esto valga la pena? Si es así, ¿cuánto? _____

¿De qué forma su arresto afectó las relaciones en su vida? _____

TESOROS PERDIDOS – EL RIESGO SE CONVIERTE EN REALIDAD

Durante el video escuchamos a las personas que experimentaron el “lado negativo” de las decisiones de alto riesgo. Perdieron a alguien que amaban en un choque por disminución de capacidad y otros que condujeron con la capacidad disminuida y lesionaron o le quitaron la vida a alguien. En todas las situaciones, los riesgos eran reales y ambas partes experimentaron grandes pérdidas.



Puntos Clave

- Las decisiones vienen con resultados positivos y negativos. Algunas veces estamos conscientes de los resultados y algunas veces están ocultos.
- Los conductores no son las únicas personas que sufren choques por conducir con disminución de capacidad. Los pasajeros, otros conductores, peatones y familias, también sufren.

 **Preguntas de Reflexión**

Lo que quiero recordar sobre el video de Tesoros Perdidos y la charla es...

¿Cómo me ayudaría esto a prevenir problemas futuros?

 **EN ESTE MOMENTO**

Este es un buen momento para revisar cómo se siente usted sobre hacer cambios ahora mismo. ¿Cuál afirmación está más cerca de donde está usted en este momento?

_____ No estoy listo para tomar decisiones de bajo riesgo.

_____ Todavía estoy pensando acerca de tomar decisiones de bajo riesgo. Necesito algo más para inclinar la balanza.

_____ Estoy listo para comenzar a tomar decisiones de bajo riesgo. Necesito elaborar un plan.

_____ Ya estoy tomando decisiones de bajo riesgo. Necesito mantener el impulso.



¿QUÉ ME PUEDE ENGAÑAR?

En los Tesoros Perdidos, las personas comparten experiencias trágicas de la vida. Algunas veces podríamos pensar que la tragedia solo les sucede a las personas que han avanzado hacia la Fase Roja. Algunas de las personas cuyas decisiones condujeron a una tragedia, estaban en la Fase Roja, pero algunos estaban en las Fases Amarilla o Anaranjada. Nuestra Fase no determina la posibilidad o gravedad de un problema específico de disminución de capacidad, relacionado con alcohol o drogas. Afortunadamente, no importa cuál sea nuestra Fase, podemos aprender a ver a través de las experiencias que nos engañaron y a proteger las cosas que todavía no hemos perdido en nuestras vidas. Además podemos aprender a ver cómo recuperar, o reemplazar las cosas que hemos perdido.








Cuando usted piensa de nuevo en los relatos algunas de estas personas tuvieron arrestos anteriores por conducir con la capacidad disminuida e incluso por choques, pero ninguno pensó que tal devastación iba a ocurrirles. Era inconcebible para ellos que estos resultados les pudieran ocurrir. Pero lo inconcebible ocurrió.

¿Qué es lo que impide que las personas vean los riesgos? En realidad, habían muchas pistas en sus vidas de que los problemas eran probables. Si estamos en la Fase Anaranjada o Roja, es difícil ver lo que nos está ocurriendo, pero no tiene por qué continuar de esta manera. Los amigos o familiares de alguien en la Fase Anaranjada o Roja, a menudo ven claramente la forma de beber, o el uso de droga como la causa de los problemas, pero podría no estar claro para la persona que tiene los problemas.

Vimos el ejemplo de una persona que fue arrestada por conducir con la capacidad disminuida y el resultado fue muy diferente. Le tomó verse a sí misma en el estado de capacidad disminuida, para encontrar la motivación hacia el cambio. Afortunadamente, no tenemos que vernos en el noticiero de la noche para comenzar a ver claramente lo que nos está pasando.

 **CÓMO PUEDEN ENGAÑARME MIS EXPERIENCIAS**

Anteriormente, generamos ideas sobre las experiencias en las Fases de alto riesgo que pueden engañarnos acerca de cuán graves pueden ser nuestras decisiones de alto riesgo. Ponga una marca en el círculo al lado de cualquier experiencia que haya tenido. Entonces escriba cómo cree usted que la experiencia podría haberlo engañado. Por ejemplo, la dependencia social podría haber dificultado que yo viera si mis decisiones fueron de alto riesgo, porque todos a mi alrededor fumaron lo mismo, y cuando fui arrestado, otros en mi grupo fueron arrestados también, de manera que realmente no parecía un problema.

<p> Dependencia Social Hace que las decisiones de alto riesgo y los problemas parezcan normales.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Restricción Dependiente de un Estado Pareciera que estoy en mi mejor forma cuando estoy tomando decisiones de alto riesgo.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Cambios en la Tolerancia Mientras mi tolerancia aumenta, lo veo como algo bueno.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Lagunas Mentales Borran la memoria; no sé que el problema ocurrió.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Pérdida Periódica de Control Si sucediera todas las veces, podría ser más fácil de ver.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Aprendizaje Bajo el Síndrome de Abstinencia Me engaña para que crea que el alcohol o las drogas son la solución, no el problema.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Defensas Psicológicas Me engañan sobre cuán grave es mi uso.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
<p> Integración dentro de la Vida Es una parte normal de mi vida; simplemente parece rutinario.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>

 **CÓMO HUBIERA PODIDO SER.**



¿A qué edad empezó usted a tomar decisiones de alto riesgo? _____

Imagine que en lugar de eso, usted ha estado tomando decisiones de bajo riesgo. Escriba cómo su vida podría haber sido diferente. Cómo lo haga, depende de usted. Podría hacerlo como una lista, o podría escribir una narración; si pre iere dibujar en vez de escribir, dibuje imágenes sencillas para mostrar cómo su vida podría haber sido diferente.

 **VENTAJAS Y DESVENTAJAS**

Escriba en el espacio apropiado, las ventajas y desventajas obtenidas con el continuo uso de las decisiones de alto riesgo, comenzando con las ventajas. Después, escriba las ventajas y desventajas de seguir las guías de bajo riesgo, comenzando con las desventajas. Reflexionando en las ventajas y desventajas de sus decisiones, puede proveer información, especialmente cómo estas decisiones se relacionan con sus valores y sus metas.

Decisiones de Bajo Riesgo Decisiones de Alto Riesgo

Ventajas

Desventajas

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

¿Sus decisiones sobre alcohol y droga, han protegido o han arriesgado, las cosas más importantes para usted?

 **REFLEXIONANDO SOBRE LO QUE VALORO**

Escriba cada uno de los cuatro valores principales que usted enumeró en la actividad llamada Qué Es lo Más Importante para Mí en la página 7, a la derecha de los 4 círculos de abajo. Entonces piense qué es lo que hace que estos cuatro valores sean tan importantes para usted y escriba esas razones en el espacio provisto.



Mis Valores Principales

Por Qué Es Esto Importante Para Mí

1 

2 

3 

4 

PROTEGIENDO LO QUE VALORO

Un relato puede ayudar a marcar la pauta para la Unidad de Protección. Las variantes de este relato existen en una cantidad de culturas. Según cuenta el relato, una tarde un anciano estaba hablando con su nieto sobre el origen de la vida, y de cómo él podría transformarse en la persona que él quisiera ser.

El dijo, “Hijo, es como si dentro de nosotros hubiera una batalla entre dos lobos. Uno tiene el poder de destruirnos. El otro tiene el poder de protegernos y también a todo lo que amamos”.



El nieto pensó sobre eso por un momento y entonces preguntó, “abuelo, ¿cuál lobo gana?”

El abuelo simplemente replicó, “depende al que tú alimentes”.

Si decidimos tomar decisiones de alto riesgo, es como alimentar al lobo que nos puede destruir y a todo lo que valoramos. Si decidimos tomar decisiones de bajo riesgo, es como alimentar al lobo que puede protegernos y a todo lo que valoramos.

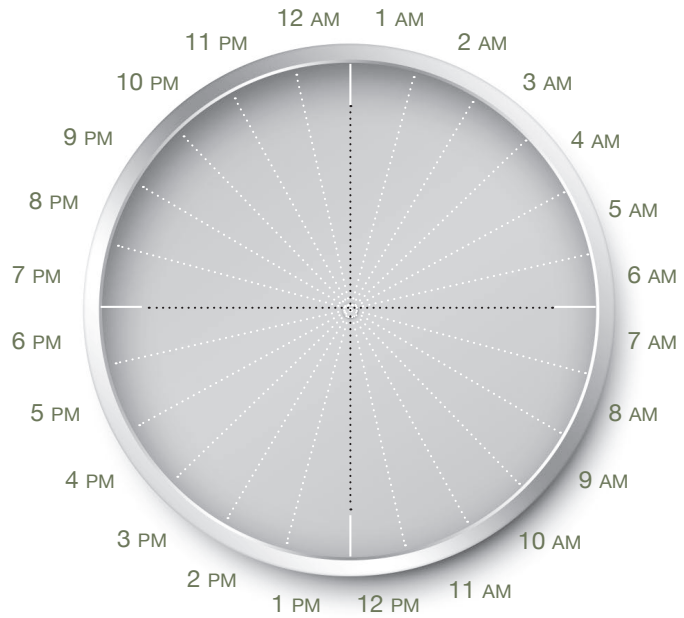
Hemos explorado y reflexionado cómo nuestras decisiones pueden encajar con lo que más queremos en la vida. Para el resto del programa, elaboraremos un plan que nos ayude a proteger lo que valoramos.

Tomaremos decisiones cada día sobre muchas cosas. Algunas de nuestras decisiones protegen cosas importantes para nosotros. Otras decisiones las arriesgan. Con cada decisión, siempre estamos alimentando uno de los dos lobos. Algunas veces, el cambio se siente abrumador porque se siente como que necesitamos afrontarlo todo el día. Puede que no sea tanto tiempo como pensamos, cuando desglosamos el día para ver en qué queremos enfocarnos para una planificación adicional.

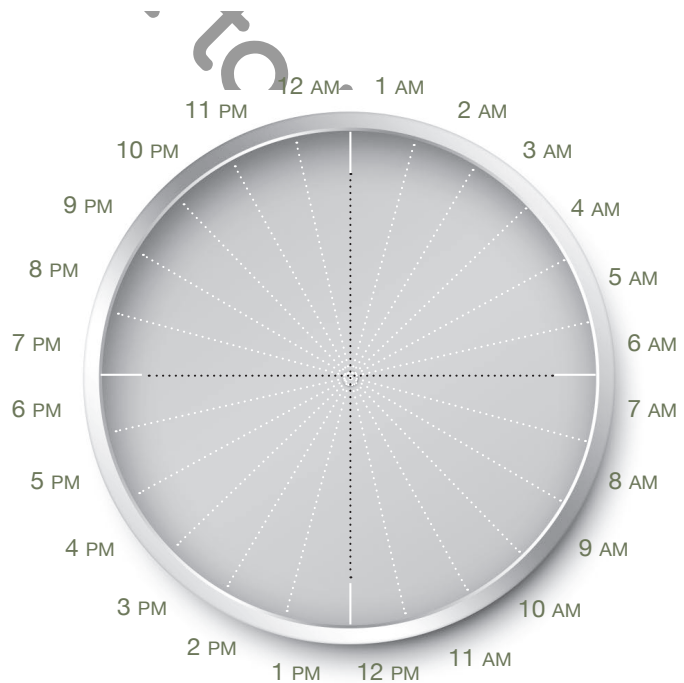
MI RELOJ DE 24 HORAS

Llene y marque las horas que normalmente estaría en el trabajo, durmiendo, comiendo y otras actividades principales donde no es probable que usted esté tomando decisiones de alto riesgo.

Días de Trabajo



Otros Días



Échele un vistazo a estos dos relojes y vea que patrones observa. Entonces conteste las preguntas siguientes:.

¿Cuáles horas de cada día está usted protegiendo sus valores y cómo?

¿Cuáles horas de cada día podrían requerir planificación adicional?

Basado en los patrones que usted observa, ¿qué cree usted que necesitaría ocurrir?

 **AVANZANDO HACIA MI FUTURO**

Avanzando
hacia
mi futuro

view Only. Not to be Copied.

 **Pregunta de Reflexión**

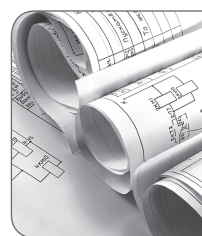
¿Cómo me sentiría si convierto en realidad mis metas futuras?

El secreto del cambio es enfocar toda su energía, no en la lucha contra lo viejo, sino en la creación de lo nuevo

~ Sócrates ~

PLANIFICANDO

Planificar involucra muchos elementos. Las investigaciones indican que los primeros 90 días son los más desafiantes para mantener una conducta o una nueva decisión. Planificar los próximos tres meses es un paso crítico para el éxito. Nos motivamos más para continuar con cada cambio pequeño que logramos. Todavía tomará enfoque y atención después de los 90 días, pero se facilita cada vez más. Enfocarnos en los elementos del proceso de planificación nos ayuda a lograr nuestras metas.



planificando para el éxito

1. fijar una fecha
2. decírselo a alguien
3. identificar apoyo
buscar alternativas
5. planificar para obstáculos

Fijar una fecha – una vez que fijamos una fecha estamos más comprometidos. ¡Se transforma en algo real!

Decírselo a alguien – tenemos más probabilidad de seguir adelante si le hemos dicho a alguien acerca de esa decisión.



Para las personas que están en la Fase Anaranjada o en la Fase Roja, a menudo el apoyo adicional es necesario para triunfar al hacer los cambios que queremos. Esto es especialmente cierto en la Fase Roja.

La buena noticia es que hay ayuda disponible. Escanear el código QR (código de Respuesta Rápida) con su teléfono inteligente para mirar un video corto de cómo otras personas han usado consejería profesional o un grupo de apoyo, tal como Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA) o SMART Recovery.

 **IDENTIFICAR APOYO.**

planificando para el éxito

1. fijar una fecha
2. decírselo a alguien
3. identificar apoyo
4. buscar alternativas
5. planificar para obstáculos



Cuando estamos haciendo el cambio, ayuda tener apoyo de personas importantes en nuestras vidas. Para algunos de nosotros, estas personas importantes podrían ser familiares o amigos. Para otros, podrían ser compañeros de trabajo,

compañeros de equipo en un equipo deportivo, una pareja o un interés amoroso, o las personas de la iglesia.

También podemos encontrar apoyo dentro de nosotros mismos. Usted es – o puede convertirse – en un experto en saber lo que funciona para usted. Reflexione en los cambios exitosos (o logros que usted ha tenido en el pasado. Identificar los elementos que han contribuido a su éxito puede ayudarlo en el futuro.

Actividad para Identificar Apoyo

¿Qué es lo que le inquieta acerca de encontrar apoyo social para los cambios en su uso de alcohol o droga?

¿Cuál estrategia le será la más útil para usted y por qué?

 **ENCONTRANDO APOYO**

1. Si decido hacer cambios en mis decisiones de alcohol y droga, ¿quién está ahí para apoyarme? Trate de identificar tres personas.



2. ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyarme?

3. Lo más útil que he aprendido acerca del apoyo social es...

4. Lo más sorprendente para mí sobre el apoyo social es...

5. La única cosa que más me ayudaría es...

6. Los tipos de apoyo que serían más útil para mí son...



 **MIS PUNTOS FUERTES.**

A menudo estamos muy conscientes de nuestros fracasos, pero puede que en menor sintonía con nuestros triunfos. Las investigaciones sugieren que cuando estamos conscientes de nuestros puntos fuertes, somos más capaces de recuperarnos de los momentos difíciles, y con más posibilidad de hacer cambios en nuestras vidas. Esto ayuda a fortalecer nuestra confianza en que el cambio es posible.

Regrese al tiempo en que usted era exitoso en algo, o que hizo un cambio en su vida. Esto podría estar relacionado con la escuela, la carrera profesional, familia, pasatiempos u otros intereses y es algo importante para usted, o lo hace sentir en su mejor forma. Dígale a sus compañeros acerca de esta situación.

Mientras usted escucha el relato de cada compañero, haga las preguntas de abajo:

- ¿Qué lo ayudó a hacer este cambio o a ser exitoso?
- ¿Cómo sabía usted que estaba funcionando? ¿Cómo midió el éxito?
- ¿Qué obstáculos encontró y qué lo ayudó a superarlos?
- ¿Por qué no renunció cuando enfrentó un obstáculo?
- Describa el costo y los sacrificios que hizo en el camino.
- ¿Qué apoyo estuvo disponible? ¿Utilizó el apoyo disponible?

Mientras escucha el relato de cada compañero, escriba tres puntos fuertes que haya escuchado. Éstos deberían ser cosas que esta persona muestra en este relato (ej.: determinación para el éxito, sentido del humor, ingenio).

Puntos Fuertes del Compañero

Puntos Fuertes del Compañero

Mis Puntos Fuertes

 **Pregunta de Reflexión**

¿Cómo puedo usar mis puntos fuertes para alcanzar las metas que quiero para mi futuro?

 **APRENDIENDO SOBRE MÍ**

Escala Breve de Búsqueda de Emociones Fuertes

Por cada afirmación, descríbase a si mismo escogiendo un número del 1 al 5 y adicione sus respuestas como se indica:

1	2	3	4	5
Para nada como yo	No como yo	Inseguro, o ambas; como yo, y no como yo	Como yo	Muy como yo

	Mi Puntuación (1 al 5)	
1. Me gustaría explorar lugares extraños.		
2. Me gustaría irme en un viaje sin rutas ni horarios planificados con anticipación.		Puntuación E
Sume sus puntos de los planteamientos 1 y 2 y escriba el total en el cuadro de la derecha.		
3. Me pongo inquieto cuando paso mucho tiempo solo.		
4. Prefiero amigos que sean emocionantemente impredecibles.		Puntuación B
Sume sus puntos de los planteamientos 3 y 4 y escriba el total en el cuadro de la derecha.		
5. Me gustan las fiestas desenfundadas.		
6. Me encantaría tener experiencias nuevas y emocionantes, aunque fueran ilegales.		Puntuación D
Sume sus puntos de los planteamientos 5 y 6 y escriba el total en el cuadro de la derecha.		
7. Me gustaría probar el salto de caída libre.		
8. Me gustaría hacer cosas aterradoras.		Puntuación A
Sume sus puntos de los planteamientos 7 y 8 y escriba el total en el cuadro de la derecha.		
Sume E + B + D + A y escriba el total en el cuadro de la derecha..		
Puntuación Total de la Búsqueda de Emociones Fuertes (BEF)		

Adapted from: Hoyle, R.H., Stephenson, M.T., Palmgreen, P., Lorch, E.P., & Donohew, R.L. (2002). Reliability and validity of a brief measure of sensation seeking. *Personality & Individual Differences*, 32, 401-414.

Comprendiendo Su Puntuación en la Búsqueda de Emociones Fuertes

Círcule el número que coincida con su puntuación en la página anterior. Si usted cae en el borde, podría tener alguna de las cualidades tanto de la puntuación más alta, como de las que están dentro de donde usted cayó.

Total de Búsqueda de Emociones Fuertes (BEF)

8	12	16	20	24	28	32	36
Bajo			Medio			Alto	
Usted podría preferir las cosas que son más conocidas y calmadas. Mantenga esto en mente cuando planifique la diversión. Los cambios pequeños probablemente lo hagan sentir más cómodo mientras explora nuevas opciones.			Usted disfruta algunas cosas nuevas pero no desea demasiada estimulación. Pruebe una mezcla de lo nuevo y lo familiar.			Es muy probable que usted sienta la necesidad de nuevas experiencias y estimulación. Puede encontrarse más fácilmente aburrido. Piense en intentar algunas cosas nuevas. Puede encontrar mayor placer en actividades de grupo con mucha interacción.	

Sub-escalas

Estas puntuaciones proveen una visión más clara de cómo esta expresada su búsqueda de emociones fuertes.

Búsqueda de Experiencia (E)

2	3	4	5	6	7	8	9
Bajo			Medio			Alto	
Usted está más cómodo con cosas conocidas.			A usted le gusta el balance de lo comprobado al igual que lo nuevo y lo diferente.			Usted ansia nuevas experiencias.	

Susceptibilidad al Aburrimiento (B)

2	3	4	5	6	7	8	9
Bajo			Medio			Alto	
Cuando usted disfruta algo, puede permanecer con eso por largo tiempo.			Mientras podrían gustarle las tradiciones, usted además necesita probar algunas variaciones o nuevos caminos ocasionalmente.			Usted se aburre fácilmente y para divertirse cambia para algo nuevo.	

Desinhibición (D)

2	3	4	5	6	7	8	9
Bajo			Medio			Alto	
Mientras usted le gusta divertirse, existen límites claros para usted. No se quita la ropa en las fiestas.			A usted le gusta soltarse el pelo ocasionalmente, pero no se apunta para cualquier cosa en cualquier momento.			Usted realmente se suelta para divertirse. Probablemente no se detiene a preguntarle a la gente lo que pensaría antes de hacer algo que parezca divertido.	

Búsqueda de Aventura o Estremecimiento (A)

2	3	4	5	6	7	8	9
Bajo			Medio			Alto	
Usted disfruta de las actividades calmadas. Saltar de un aeroplano sin ninguna razón justificada, no es atractivo para usted.			A usted le gusta hacer algunas cosas que le aceleren la sangre, pero discrimina entre los riesgos que tomará.			A usted le gusta la descarga de adrenalina de actividades emocionantes. Probablemente disfrutaría saltar de un aeroplano, practicar alpinismo, o saltos de caída libre.	

Si tenemos baja puntuación en la búsqueda de emociones fuertes podríamos ver el cambio como una oportunidad para desarrollar estabilidad en nuestras vidas, porque estamos cómodos buscando lo que nos gusta y nos quedamos con eso. Una vez que encontramos algo que satisfaga las necesidades que las decisiones de alto riesgo del alcohol y las drogas han estado satisfaciendo, podríamos encontrar más fácil quedarnos con eso, si valoramos la estabilidad.

Si tenemos alta puntuación en la búsqueda de emociones fuertes, disfrutamos el desafío de hacer cosas nuevas y hasta podríamos ver el cambio como un desafío.



Pregunta de Reflexión

Lo que he aprendido sobre mi personalidad, que me ayudaría a lograr las metas que quiero para mi futuro es...

BUSCANDO ALTERNATIVAS

planificando para el éxito

1. fijar una fecha
2. decírselo a alguien
3. identificar apoyo
4. buscar alternativas
5. planificar para obstáculos



Una planificación exitosa, a menudo implica buscar alternativas. Una alternativa para las decisiones de alto riesgo que exploraremos, es descubrir otras formas de diversión .

Hemos aprendido más sobre los rasgos de la búsqueda de emociones fuertes y cómo ellos influyen en nuestras decisiones para el alcohol y las drogas. Exploremos cómo podemos adicionar diversión, relajación y emoción a nuestras vidas de una manera que protegerá lo que valoramos y que satisfaga nuestros rasgos de personalidad.

Si hemos estado usando alcohol o drogas como una forma principal para divertirnos, entonces podría ser difícil imaginar la diversión sin las decisiones de alto riesgo. Por un tiempo, las cosas pueden que no parezcan ser tan emocionantes mientras nuestros cerebros están en el proceso de cambio hacia un estado más normal. Con el tiempo, la química de nuestro cerebro comenzará a reaccionar y encontraremos placer en la vida sin las decisiones de alto riesgo.

Ver un video de cómo otros encuentran la manera de divertirse.



 ¡BUSCANDO DIVERSIÓN, RELAJACIÓN Y EMOCIÓN!

1. Algo que disfruté en el pasado y que comenzaré a hacer de nuevo es



2. Algo que me gustaría hacer que no he hecho antes es _____

3. Creo que sería divertido hacer _____

4. La próxima semana, yo _____

5. El próximo mes, yo _____

6. El próximo año, yo _____

GRATIFICÁNDOME



El cambio – incluso el cambio que acogemos – puede ser difícil, especialmente cuando pensamos sobre el trabajo necesario para mantenerlo. Afortunadamente, el cerebro humano está programado a reaccionar a las gratificaciones, las cuales podemos usar para ayudarnos a comprometernos con nuestras nuevas

decisiones. El primer paso es decidir qué es el éxito. ¿Es el éxito siempre apearse a una nueva decisión? ¿Es usar nunca? ¿Es usar menos? ¿Es pasar el día manteniendo mi nueva decisión, o una semana?

Una vez que decidamos lo que es el éxito, necesitamos indagar qué se sentiría gratificante. Esto puede ser un desafío si hemos estado acostumbrados a usar cantidades de alto riesgo de alcohol o drogas, como nuestra gratificación en el pasado. Ahora es útil pensar en gratificación de bajo riesgo. Podemos identificar dos tipos de gratificación— inmediatas y a largo plazo. Algunas personas usan pequeñas cosas como gratificación inmediata. No tienen que ser grandes.

Las investigaciones indican que cuando estamos dándole forma a un nuevo comportamiento, pueden ser útiles las gratificaciones pequeñas pero inmediatas.

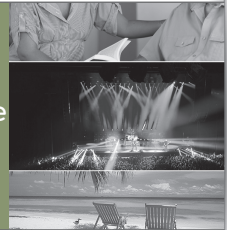
“ Los buenos tiempos son un recordatorio y la gratificación por lidiar con los tiempos de dificultad y desafío, por los cuales todos pasamos. El truco es celebrar los buenos tiempos antes de los tiempos difíciles. Recuerde siempre que los buenos tiempos aguardan por usted después que pasan los tiempos difíciles...”

~ James A. Murphy ~

 **GRATIFICÁNDOME**

1. De iniré el éxito con mi nueva decisión mediante

recompensándome



2. Algo que puedo hacer para gratificarme gratis o por menos de \$5.00 es

3. La gratificación a corto plazo para mí sería

4. La gratificación a largo plazo para mí sería

5. ¡La gratificación inmediata está dondequiera! Nuestros sentimientos pueden ser un tipo de gratificación. ¿Cómo me sentiré cuando tenga éxito al seguir mi decisión nueva?

6. Otro tipo de gratificación es ayudar a que otros se sientan bien acerca de nosotros. Al tomar mi decisión nueva, ¿cómo se sentirá la persona más importante para mí cuando alcance el éxito?

7. Piense acerca de la próxima vez que tenga la oportunidad de tomar decisiones de alto riesgo, pero decide tomar decisiones de bajo riesgo. ¿Qué le gustaría hacer al día siguiente, que no hubiera sido capaz de hacer, si hubiera tomado decisiones de alto riesgo?

Yo haría _____

8. ¿Cuánto dinero ahorraré cada semana por tomar mi decisión nueva, en vez de las decisiones de alto riesgo? Ponga a un lado esa cantidad de dinero cada semana y dépositela en una cuenta de ahorros. Use ese dinero para gratificarse con algo especial.

Podré ahorrar \$ _____ cada semana.

9. ¿Cómo me gratifico o gratifico a alguien especial para mí con este dinero?

La gratificación por el cambio es emocionante. El cambio por sí mismo puede ser gratificante. Es emocionante visualizar cómo las cosas pueden ser diferentes y cuán enriquecedoras pueden ser nuestras vidas con las decisiones de bajo riesgo.

PLANIFICAR PARA OBSTÁCULOS

Ahora hemos fijado una fecha le dijimos a alguien sobre nuestra decisión, identificamos apoyo, encontramos alternativas y el último paso para triunfar es planificar para los obstáculos. A pesar de

que estemos listos o no, para tomar decisiones de bajo riesgo, o todavía estamos pensando en hacer cambios, podemos imaginar circunstancias donde nos sentimos arrastrados a tomar decisiones de alto riesgo. Aunque es obvio que el apoyo está disponible y es necesario, también necesitamos estar conscientes de los obstáculos potenciales para tomar decisiones de bajo riesgo. No podemos anticipar todos los obstáculos posibles, pero si es importante planificar para los que podemos. Esto hará que sea aún más probable que triunfemos y que perseveremos con nuestra decisión.

planificando para el éxito

1. fijar una fecha
2. decírselo a alguien
3. identificar apoyo
4. buscar alternativas
5. planificar para obstáculos



SUPERANDO LA RESTRICCIÓN DEPENDIENTE DE UN ESTADO



VOY A

1. Conocer nuevos amigos

2. Tener citas románticas

3. Superar el sentirme abatido

4. Soltarme y realmente divertirme

5. Superar el sentirme enfadado

6. Tener intimidad emocional y sexual

7. Compartir sentimientos con los demás

8. Asistir a fiestas

9. Asistir a eventos deportivos

10. Relajarme

11. Bailar

12. _____

¿Hay algunas personas con quien pocas veces hace cosas, a menos que ambos estén tomando decisiones de alto riesgo? Si es así, probablemente usted tiene una amistad dependiente de un estado. Para hacer esta relación más cómoda, piense en cosas que hacer con esa persona que no impliquen decisiones de alto riesgo. Mencione dos personas con las que no haya compartido mucho tiempo, excepto cuando ha estado tomando decisiones de alto riesgo. Debajo de cada nombre (o iniciales), enumere dos cosas que ustedes disfrutarían juntos sin tomar decisiones de alto riesgo.

A. Amistad Dependiente de un Estado _____

1. _____ 2. _____

B. Amistad Dependiente de un Estado _____

1. _____ 2. _____

INCITACIÓN AL USO

Los estímulos que generaron la tentación o las ansias pueden convertirse en otro obstáculo para nuestras nuevas decisiones. La tentación y las ansias podrían sentirse de la misma manera. En realidad, la tentación y las ansias son el resultado de la reprogramación de mi cerebro por las decisiones de alto riesgo.



Estos sentimientos y sensaciones tales como la ansiedad, la tentación y el deseo intenso, son señales para nosotros de que necesitamos reprogramar nuestros cerebros y cambiarlos de nuevo a la normalidad. Lo que es más importante, es cómo reaccionamos al sentimiento o a la sensación. Nuestra reacción alimentará ya sea, al lobo que protege nuestros valores, o al lobo que tiene el potencial de dañarlos. Cuando sentimos esta ansiedad de la tentación o el deseo intenso, en vez de mirarlo como un fracaso, reconózcalo como una señal de avance. ¡Piense que eso es como acallar al lobo que quiere poner en peligro los valores y además, como una señal de poner un plan en acción!

TÉCNICAS PARA DEMORAR Y DISTRAER

Cuando las ansias golpean, su intensidad puede parecer abrumadora. Puede sentirse como si duraran para siempre. Las ansias tienen un tiempo limitado y el cerebro solamente es capaz de enfocarse intensamente en una cosa a la vez. Podemos aprovecharnos de estas realidades, primero demorando y después distrayéndonos a nosotros mismos. Estando conscientes de las ansias puede ayudarnos con nuestras decisiones improvisadas o impulsivas de alcohol y droga. Una vez que las ansias comienzan, el deseo de usar puede ser muy poderoso. Una forma de lidiar con ese poder es aprendiendo a demorar la decisión y distraer nuestras mentes. La demora nos da tiempo para que las ansias disminuyan. A veces las personas dicen “no usaré en la próxima hora.” A veces eso es suficiente. Otras veces, necesitamos distraer nuestros cerebros haciendo algo diferente. Distraer nuestros cerebros haciendo otras actividades da más tiempo para que las ansias pierdan su poder.



demorar,
distraer

PRESIÓN SOCIAL



preparándonos para
la presión social

Las situaciones donde queremos permanecer con nuestra decisión pueden ser desafiantes cuando otros podrían desear que regresáramos a nuestras viejas decisiones. Las personas pueden hacer esto por una variedad de razones. No importa cuáles sean las motivaciones de otras personas, podemos triunfar

con nuestra decisión, al estar preparados con algunas técnicas.

Técnica del disco rayado – repitiendo nuestra decisión en voz alta a los demás – algunas veces más de una vez. “No gracias, solamente voy a ingerir 2 bebidas esta noche.” “No estoy fumando más. Lo deje.”

Cambio de conversación – teniendo un tópico en mente para llevar la conversación hacia otra dirección diferente. “¿Van a ver el juego esta noche?” “¿Vieron la nueva película que están poniendo en la ciudad?” “¿Qué tal esos Wildcats?”

ESTÉ LISTO, SEA RÁPIDO



esté listo,
sea
rápido

Otra forma de planificar para los obstáculos, es planificar para una situación difícil que probablemente encontremos. Al prepararnos para una situación que podríamos enfrentar, tendremos la oportunidad de actuar en la decisión que hayamos tomado – aunque podría parecer desafiante.

Los atletas frecuentemente usan una técnica útil para lograr el triunfo. Al visualizar o mirarse a sí mismos haciendo una buena jugada, o mentalmente ensayando una rutina, se preparan a sí mismos para la acción. Otras profesiones usan esta técnica también. Es común para los pilotos o actores usar ensayos mentales para su preparación. Las investigaciones han mostrado que cuando practicamos activamente algo en nuestras mentes, los mensajes van de nuestro cerebro a los grupos de músculos que están implicados. No nos movemos realmente, pero en lo que concierne a nuestros cerebros y sistema nervioso, la práctica fue real. En cualquier momento que vayamos a cambiar o reforzar un comportamiento, podemos aprovechar las mismas técnicas que los atletas exitosos y otras personas han usado, para practicarlo con anticipación en nuestras mentes.



 **ESTÉ LISTO, SEA RÁPIDO**

1. ¿Dónde estaré? _____



2. Antes del evento, ¿a quién le diré sobre mi decisión para hacer el cambio?

3. ¿Qué le diré a esta persona (estas personas)? _____

4. ¿Quién estará allí para apoyarme? Si nadie estará allí, ¿a quién invitaría?

5. ¿Qué les pediré que hagan para apoyarme? _____

6. ¿Qué pasará en este evento? _____

7. ¿Quién más estará tomando decisiones de bajo riesgo con quien pudiera hablar?

8. ¿Cómo responderé si alguien me pide que tome una decisión que es inconsistente con mi decisión? _____

9. ¿Qué haré si siento la urgencia de tomar una decisión que sea inconsistente con mi decisión? _____

10. ¿Qué es lo que haré para que sea más probable que pueda pasar un buen rato?

 **MIS VALORES, MI COMPROMISO.**

Marque el nivel de su compromiso para...

Proteger Lo Que Valoro

Mi Decisión



 **MI MENSAJE**



For Review Only. Not to be Copied.

For Review Only. Not to be Copied.



LLEGANDO AL CIERRE

Escanear el código QR (código de Respuesta Rápida) con su teléfono inteligente para ver 4 videos cortos que esperamos disfrutará.



Video Poderoso Sin Medida



Video El Largo Camino Hacia la Libertad



Video La Oración de la Serenidad



Video de la Autobiografía en Cinco Capítulos Cortos

Notas:

For Review Only. Not to be Copied.

Notas:

For Review Only. Not to be Copied.

Notas:

For Review Only. Not to be Copied.