



## Una Introducción a las Reuniones de Grupo de Recovery International Preguntas Frecuentes

Bienvenido a Recovery International (RI), un lugar seguro donde podrá hablar sobre las dificultades que está experimentando, y recibir apoyo por el esfuerzo que está realizando para ayudarse. Todas las personas que venimos a Recovery, también, hemos experimentado problemas de salud mental, desorden de conducta, y/o angustias emocionales. Estamos aquí para ayudarnos y a la misma vez ayudar a otros. Cualquier temor o incomodidad que tenga relacionado con su primera asistencia a la reunión de Recovery International es, como nosotros decimos, “promedio” – la mayoría de las personas se sienten igual. Sugerimos que asista a seis u ocho reuniones antes de decidir si Recovery International lo puede ayudar. ¡Acuérdese: que no podemos cambiar el pasado, pero practicando el Método Recovery International nosotros *podemos* influenciar nuestro futuro!

### ***¿Que es el Método de Recovery International?***

El Método de Recovery International es un sistema de técnicas cognitivas para el control de comportamiento y cambio de actitudes hacia los síntomas y temores. Las personas que practican el Método aprenden a cambiar sus pensamientos y comportamiento; luego vendrán los cambios en actitudes y creencias. Las técnicas de auto ayuda usadas por los miembros de Recovery fueron desarrolladas por el Dr. Abraham A. Low, ya fallecido, y quien fuera Profesor Asociado de Psiquiatría de la Escuela de Medicina del Estado de Illinois. Estas técnicas están explicadas en su libro “*Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad*” y otros escritos. El Método Recovery y las reuniones de grupo de Recovery International no ofrecen diagnóstico, tratamiento o consejos. Aunque algunas personas utilizan el Método Recovery como la única forma de ayuda, no obstante sugerimos a los participantes que sigan los consejos de su propio profesional.

### ***¿Es éste un programa de 12 Pasos?***

El Método de Recovery International no sigue los 12 Pasos. Aunque muchas personas asisten a ambos, Recovery International y a las reuniones de grupo de 12 Pasos. La experiencia nos ha demostrado que no existe conflicto entre los dos programas y que pueden ser usado simultáneamente.

### ***¿Que sucede durante una reunión semanal de Recovery International?***

La reunión semanal de grupo dura aproximadamente dos horas y consiste de cinco partes.

- **Lectura:** El grupo lee en voz alta de uno de los libros del Dr. Low, o escuchan una de sus conferencias grabadas. En algunos grupos, los participantes repasan parte de la lectura especialmente significativa para ellos.
- **Periodo de los Ejemplos:** En esta parte los miembros del grupo describen eventos del diario vivir que les produjeron una reacción de malestar o perturbación interior. Luego explican como usaron las técnicas de Recovery para manejar el malestar y el control de sus reacciones. Después de cada ejemplo, los otros miembros hacen unos comentarios a los que llamamos “reconocimientos” (spotting) a través de los cuales se señala la práctica exitosa del método. También, se mencionan otras técnicas de Recovery que se pudieron haber usado.
- **Oferta Voluntaria:** En las reuniones a los participantes se les pide que ayuden a sostener la organización. Su donación es completamente voluntaria. Sugerimos \$4.00 o más por reunión. ¡Si usted no puede contribuir en este momento eso no lo debe desalentar para seguir asistiendo a las reuniones de Recovery International!
- **Periodo para preguntas y reconocimientos adicionales:** Los miembros pueden hacer más comentarios y preguntas sobre los ejemplos presentados en la reunión.

- **Periodo de Ayuda Mutua:** En esta parte se pueden hacer más preguntas y conversar informalmente con otros miembros sobre como están aplicando el Método Recovery International. Este es un buen momento para pedirle al Líder de Grupo o un miembro veterano que les ayude a desarrollar un ejemplo para poder compartirlo en una reunión futura, o hacer preguntas sobre alguna herramienta específica (spotting) de Recovery. Algunos grupos tienen refrigerios y disfrutan del compartir.

- ***¿Son los líderes de Recovery profesionales de la salud mental?***

No, Los Líderes de Grupo son sus compañeros. Todos los Líderes han experimentado algún tipo de dificultad con problemas mentales o emocionales y se encuentran en el proceso de recuperar el control de sus propias vidas. Son veteranos de Recovery que reciben adiestramiento continuo en el liderato, y anualmente son autorizados por la Junta de Directores de Recovery International

- ***¿Tengo que leer cuando llegue mi turno?***

Toda participación durante la reunión es voluntaria. Te sugerimos que participes tan pronto te sientas cómodo.

- ***¿Como puedo aprender a dar ejemplos?***

Primordialmente, aprenderás escuchando a los otros cuando presentan sus ejemplos, siguiendo el “*Bosquejo de Ejemplos*” y utilizando la lista de “*Muestras de Herramientas y Términos*”. Cuando te sientas listo, para presentar tu primer ejemplo, el Líder del Grupo te puede ayudar leyendo los cuatro pasos. También, nuestro Forum de Ejemplos en el Internet le provee una oportunidad para leer ejemplos y reconocimientos (spotting) de otros. Visite la página de Recovery en el Internet: [www.recovery-inc.org/members/forums](http://www.recovery-inc.org/members/forums).

- ***¿Puedo tomar notas?***

Se puede tomar notas durante la reunión, **excepto** cuando se este presentando un ejemplo. Esto le asegura a las personas que comparten sus ejemplos que nadie esta escribiendo los detalles de la situación que se esta relatando.

- ***¿Puedo hablar con otros miembros entre una reunión y otra?***

Pregúntele al Líder del Grupo sobre aquellos miembros que están dispuestos a aceptar llamadas de ayuda mutua de cinco minutos.

- ***¿Donde puedo conseguir los libros?***

El texto principal “*Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad*” puede comprarse en la mayoría de las reuniones de grupo. El Líder de Grupo puede proveer un formulario que contiene una lista de todos los libros y otros materiales disponibles que se pueden ordenar a través del correo postal o nuestra tienda interactiva – [www.recovery-inc.org](http://www.recovery-inc.org).

- ***¿Puedo asistir a más de una reunión de Recovery International?***

Si hay más de una reunión disponible, puedes visitar cuantas desees. Un directorio de los grupos se puede obtener del Líder de Grupo o en la página de Internet.

- ***¿Cuando veré los resultado en mi propia vida?***

Según asista y participe en las reuniones, estudie la literatura y aprenda a poner en práctica los principios de Recovery en su vida diaria, empezará a ver sus dificultades bajo una nueva perspectiva.

Para algunos esto empieza a ocurrir después de solo varias reuniones; para otros puede que tome varios meses. En las reuniones conocerás personas en diferentes etapas de recuperación y mantenimiento de su salud mental. Algunas personas continúan asistiendo por años después de haber recuperado su salud mental, ellos escogieron ofrecer a otros lo que adquirieron en Recovery.