

## ¿Quién y qué hace funcionar a SMART Recovery®?

Las voluntarias son personas capacitadas por la organización y están familiarizadas con la filosofía de SMART. Estas voluntarias pueden ser profesionales o personas con experiencia en el proceso de recuperación. Si quieres ser voluntario envía un correo a:

[voluntarios@smartrecovery.org.es](mailto:voluntarios@smartrecovery.org.es)

## ¿Cómo se financia SMART Recovery®?

SMART es un programa gratuito, sin ánimo de lucro. Como en muchas ONG la gran mayoría de las personas que lo componen son voluntarios, pero hay algunos gastos de administración y coordinación. SMART se financia mediante donaciones y la venta de materiales educativos. Si quieres hacer una donación, por favor visita:

<https://www.smartrecovery.org.es/#donar>

Finalmente, SMART ofrece una multitud de materiales a la venta en nuestra tienda en línea. La mayoría están en Inglés, pero ya tenemos algunos en Español, y estamos traduciendo más.

Además de formarte, ayudarás a SMART a través de esas compras. Pronto podrás encontrar los materiales disponibles en Español en:

<https://www.smartrecovery.org.es>

**Estamos trabajando para ofrecer reuniones presenciales.  
Comprueba frecuentemente la web para estar al tanto.**

*Hay vida más allá de la adicción*  
[www.smartrecovery.org.es](http://www.smartrecovery.org.es)



# ¿Problemas de ADICCIÓN?



**SMART** Recovery®

## GRUPOS DE APOYO GRATUITOS y CONFIDENCIALES

SMART Recovery® ayuda a cualquier persona que desee abstenerse de cualquier tipo de sustancia o actividad adictiva (Alcohol, drogas, juego, tabaco, pantallas, alimentaria, compras, sexo...)

SMART Recovery® no es un grupo de 12 pasos ni tiene enfoque religioso. Nos basamos en la ciencia.

### ¿DONDE?

SMART Recovery® mantiene reuniones Online por ZOOM todos los días. Puedes atender desde PC, Tablet o Móvil. **iPrueba hoy mismo!** Escanea el QR para los horarios de reuniones Online

*Hay vida más allá de la adicción*  
[www.smartrecovery.org.es](http://www.smartrecovery.org.es)



## Bienvenid@s a SMART Recovery®

Somos un grupo de apoyo para la recuperación de comportamientos adictivos. Nuestros participantes aprenden herramientas basadas en las últimas investigaciones científicas. Así mismo, somos parte de una comunidad mundial de grupos de ayuda mutua.

**SMART Recovery®** es un programa sencillo de 4 puntos:

**PUNTO 1** Construir y mantener la motivación.

**PUNTO 2** Enfrentar tus deseos e impulsos.

**PUNTO 3** Mejorar el manejo de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

**PUNTO 4** Vivir una vida equilibrada.

El programa **SMART Recovery®** desarrolla un conjunto de herramientas para lograr todos estos puntos.

### ¿En qué se diferencia SMART Recovery® de otros programas?

- 1** Aboga por la elección en la recuperación, de modo que aquellos que buscan recuperarse conozcan una variedad de opciones disponibles y puedan elegir entre ellas.
- 2** No pide que te encomiendes a un Ser Superior, ni que reconozcas tu impotencia, todo lo contrario, fomentamos el auto-empoderamiento. No etiquetamos a nadie: no eres un adicto, tienes comportamientos adictivos. Nos enfocamos en superar estos comportamientos.
- 3** No se considera la única forma de conseguir la recuperación, es compatible con otros programas, y recomienda la terapia profesional siempre que sea posible y necesario. Así mismo apoya el uso de medicamentos para la recuperación cuando son recetados y bajo supervisión médica.
- 4** Fomenta un enfoque holístico, con el propósito de lograr un estilo de vida saludable y equilibrado. Por lo tanto, no requiere asistencia de por vida. El objetivo del programa no es que te conviertas en un participante permanente, sino que tú decidas cuando te sientas saludable y listo para vivir una vida sana y sobria.

**SMART Recovery** mantiene más de 3.000 reuniones presenciales a la semana en todo el mundo, más de 300 reuniones Online, y tiene el Manual traducido a 23 idiomas.

### ¿Cómo funciona el programa de SMART Recovery®?

Las reuniones cara a cara y Online duran 60-90 minutos y están diseñadas para ser altamente interactivas. Se alienta a los participantes a compartir sus experiencias propias y a discutir las herramientas que les ayudan personalmente. De esta forma, sin juzgar ni dar sugerencias, se ofrecen ideas y apoyo entre los participantes.

Las reuniones de **SMART** siguen el siguiente esquema:

1. Bienvenida a los asistentes y declaración inicial.
2. Resumen personal desde la última reunión.
3. Definir el tema de la reunión.
4. Momento de trabajo que se centra en el programa de los 4 puntos.
5. Pasar la canasta. **SMART** es una organización sin ánimo de lucro que depende de las donaciones; 6. Compartimos reflexiones sobre la reunión.
7. Retos o metas para la semana y declaración de despedida.

### ¿Con que herramientas cuento en SMART Recovery®?

A continuación tienes un ejemplo de algunas de las herramientas de **SMART** que te pueden ser útiles para alcanzar la abstinencia.

**ANÁLISIS COSTO / BENEFICIO:** Es especialmente útil para aumentar tu motivación y abstenerse de tu comportamiento adictivo.

**PLAN DE CAMBIO:** Es una tabla en la que enumeras tus objetivos, cómo los lograrás y las formas en que superarás los obstáculos y desafíos, etc... El proceso mismo de completar un **Plan de Cambio** te aclarará tus objetivos y lo que se interpone en tu camino para alcanzarlos.

**EI ABC DE LA TREC:** Esta poderosa herramienta la tomamos de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Te ayudará a identificar cómo tus conductas relacionadas con tu adicción se disparan por creencias subconscientes relacionadas con eventos. Por ejemplo, muchas veces las personas "nos hacen enojar", entonces salimos al bar o a la calle a consumir. Sin embargo, si lo analizamos, la persona que nos hizo enojar no hizo eso realmente; tal vez esa persona nos gritó, no nos escuchó o hizo cualquier otra cosa. Y nosotros tenemos la creencia subconsciente de que aquella cosa o persona "no debería hacer eso"; por esa razón perdemos la estabilidad emocional y decidimos consumir.

Cuando analizamos de esta forma todos los eventos que terminan en una conducta adictiva, podemos entender responsablemente cómo nosotros somos los que estamos tomando la decisión de pensar, sentir y actuar de forma diferente.

**DESARMAR** Una herramienta con la que analizarás tu diálogo e imaginario internos que te impulsan a perseguir tu adicción. Algunos ejemplos son: inexactitudes, excusas y racionalizaciones.

Estas son solo algunas de las herramientas. En las reuniones descubrirás muchas más...