



Declaración de Apertura

Bienvenidos a nuestra reunión de SMART Recovery. Por favor identificate si estás aquí para observar la reunión como estudiante. Asimismo, si estás aquí por requerimiento de la corte tienes que permanecer en la reunión hasta que termine en 60 mins. Puedes solicitar una verificación a gerardo@smartrecovery.org.es

SMART por sus siglas en inglés es (Entrenamiento de Autogestión y Recuperación). Queremos ayudarte a tomar el control de tu vida mediante el desarrollo de habilidades prácticas y el uso de estrategias para mejorar tu vida.

Esta reunión dura (60) minutos, es confidencial y la conversación está abierta a todos. No tienes que dar tu nombre o participar, pero entre más compartimos más aprendemos.

Las reuniones se enfocan en controlar las conductas adictivas. Las herramientas SMART están diseñadas para ayudar a cada uno de nosotros, independientemente de cuál sea nuestro problema, a encontrar un mejor equilibrio en nuestras vidas.

SMART Recovery considera la recuperación como nuestra propia responsabilidad, y ofrece una serie de herramientas para participar en un proceso significativo de cambio. Un elemento central de nuestro enfoque es el Programa de 4 puntos, que proporciona un marco práctico para guiarnos:

1. Desarrollar y mantener la motivación
2. Enfrentar los impulsos y los antojos
3. Gestión de pensamientos, sentimientos y comportamientos
4. Vivir una vida equilibrada

Cada uno de los puntos contiene estrategias y herramientas que puedes practicar en este proceso de cambio. No tienes que hacer estos puntos en orden ya que puedes utilizarlos según los necesites. Todo depende de dónde te encuentres en tu proceso en ese momento. Al igual que una brújula, los puntos pueden ayudarte a mantener el rumbo.

Nuestras reuniones son gratuitas pero dependemos de tu generosidad para cubrir nuestros gastos. Tu donación ayuda con el desarrollo y la publicidad del programa en español.

Empecemos.

Actualización Agosto 2025