

The New Freedom Self-Study Program In Spanish

SELF MANAGEMENT/CBT

Manual	Título		Horas
CBT1	Introducción al pensamiento funcional		4
CBT4	Síntomas y señales tempranas de advertencia		3
CBT5	Factores Cuasantes		3
CBT5a	Factores Cuasantes 2		4
CBT7b/ CSI	Habilidades de enfrentamiento para emergencias: Los clientes aprenden a identificar sus propias situaciones de alto riesgo, las señales de que se están volviendo de alto riesgo, que harán para enfrentar efectivamente, y luego practicar estas habilidades nuevas hasta que tengan la confianza de que funcionarán. Incluido en estas habilidades están: deteniendo el pensamiento, evitando el conflicto, y habilidades de “escape,” y un juego comprensivo de habilidades de “rechazo.” <i>(También mencionadas como CSI)</i>		6
TX2	Ayudando que funcione el tratamiento		1
FID	Frecuencia, intensidad y duración		
TSA	Actividad de Resumen de los Factores Causantes		1
F2	Enojo Identifica los síntomas de enojo, asuntos, y estímulos del cliente, relacionando el enojo con las dependencias. Los tópicos incluyen el enojo reprimido, y la conducta pasivo-agresiva.		
F3m	Ansiedad y Miedo	Identifica en el cliente los síntomas de ansiedad, los asuntos, y las causas del estrés y sus estímulos. Los tópicos incluyen: los temores, las fobias, y las preocupaciones innecesarias. Conecta la ansiedad con las dependencias.	6
F5m	Vergüenza	Identifica en el cliente los asuntos relacionados con la vergüenza, incluyendo los síntomas y las fuentes de la vergüenza, y la conexión entre la vergüenza y las dependencias. Identifica los pasos para realizar un cambio.	7
F12/DP3	Vamos a hablar sobre los sentimientos	Sentimientos específicos (enojo, ansiedad o miedo, auto-estima baja, / vergüenza, dolor, y soledad) son tratados en actividades que ayudan a los clientes a identificar y experimentar los sentimientos de una manera segura.	4
F13	¿Qué te hace el enojo?	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonantes del enojo. Proporciona una gama de herramientas y escalas de autoevaluación de los síntomas (frecuencia, intensidad, duración, problemas actuales, consecuencias de un mal automanejo y herramienta de equilibrio decisional para aprender a manejar este sentimiento mejor). Se identifican los detonantes internos y externos del enojo y el automanejo es evaluado a través de una serie de reglas y escalas. Este recurso puede servir como un elemento básico valioso para aprender y dominar las habilidades de enfrentamiento adecuadas.	2

F14	¿Qué te hace la ansiedad?	Este recurso proporciona un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonantes de la ansiedad. Similar en forma y función a los libros de trabajo F13 y F15, proporciona una variedad de herramientas y escalas para la autoevaluación y el autocontrol de los síntomas y detonantes de la ansiedad.	2
F15	¿Qué te hace la depresión?	Este recurso proporciona un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonantes de la depresión. Similar en forma y función a los libros de trabajo F13 y F14, proporciona una variedad de herramientas y escalas para la autoevaluación y el autocontrol de los síntomas y detonantes de la depresión.	2
FD4	Enfrentando los sentimientos incómodos	Aborda problemas típicos de negación en el proceso de recuperación. Revisa los detonantes y los sentimientos.	5
SA1	Auto-conocimiento: previniendo la recaída incrementando tu sensibilidad a tu patrón o ciclo	Provee el vocabulario básico en el tratamiento del abuso de sustancias. Explica los patrones típicos de dependencia y recaída. Guía los clientes a examinar el uso en el pasado y los estadios en el ciclo de recaída personal. Los clientes identifican vulnerabilidades, estímulos específicos para dificultades pasadas, y “pensamiento hediondo” (sobre ellos mismos, sobre otras personas, no siendo realistas, pensando negativamente sobre el futuro, etc.). Los clientes describen como han tratado con sus sentimientos de incomodidad, como el aislamiento pudo haber sido un factor contribuyente en su dificultades pasadas, patrones típicos de acumulación hacia la recaída, la necesidad de controlar sentimientos incómodos, y los pasos que se han tomado en el pasado para obtener esa sensación de control, y como ellos empezaron a planear o predisponerse para una recaída. Adicionalmente, los clientes describen las tentaciones específicas experimentadas en varias categorías, sus conductas o dependencias mas comunes y dañinas, sus pensamientos, sentimientos, y conductas después de la recaída, y los asuntos resultante de la recaída.	6
SA2 am/af	Auto-conocimiento: examina en detalle tu patrón o ciclo (Manual de trabajo ampliado)		10
SA3/AODA-I	Algunas de las experiencias de nuestras vidas (AODA)	Este es un recurso del programa de abuso de sustancias. Este identifica los factores de riesgo específicos - y cómo estos influyen en las decisiones actuales. Proporciona la oportunidad de evaluar los resultados positivos y negativos de diferentes opciones. La lección también les pide a los participantes que evalúen sus decisiones y los resultados de una variedad de sus propias experiencias de vida.	1