



Guíando sus pasos:

Mapas Guías de los "Doce Pasos"



Developed by

Tiffany L. Sia, Ph.D., 

Donald F. Dansereau, Ph.D.,

and

Sandra M. Dees, Ph.D.



Translated from English into Spanish by

Virginia A. Dias



Este manual fue desarrollado con fondos otorgados por el National Institute on Drug Abuse (NIDA) Contrato # DA08608, titulado “Cognitive Enhancements for the Treatment of Probationers (CETOP).”

Todo el material que aparece en “*Guiando sus Pasos: Mapas Guías de los Doce Pasos*” se puede utilizar para el uso personal, educacional, de investigación, y/o informativo. Por este medio se concede permiso para reproducir y distribuir copias de estos materiales (con la excepción de las secciones reimpresas que tienen propiedad literaria) para uso, no lucrativo, en el área educacional y en las bibliotecas, a condición de que las copias se distribuyan a costo o bajo de costo y que cada copia incluya crédito al autor, la fuente, y propiedad literaria. Ninguna parte de este material se puede copiar, descargar (bajar copia electrónica), almacenar en un sistema de recuperación, o redistribuir con propósito comercial sin el permiso escrito expreso de Texas Christian University.

Institute of Behavioral Research
Texas Christian University
TCU Box 298740
Fort Worth, TX 76129
(817) 257-7226
FAX: (817) 257-7290
E-Mail: IBR@TCU.EDU
Web site: www.ibr.tcu.edu

Marzo, 2000

© Copyright 2002 Texas Christian University, Fort Worth, Texas.
Todos los derechos reservados.

This manual was developed as part of the National Institute on Drug Abuse (NIDA) Grant DA08608, *Cognitive Enhancements for the Treatment of Probationers (CETOP)*.

The *Mapping Your Steps: “Twelve Step” Guide Maps* training module may be used for personal, educational, research, and/or information purposes. Permission is hereby granted to reproduce and distribute copies of these materials (except for reprinted passages from copyrighted sources) for nonprofit educational and nonprofit library purposes, provided that copies are distributed at or below costs and that credit for author, source, and copyright are included on each copy. No material may be copied, downloaded, stored in a retrieval system, or redistributed for any commercial purpose without the expressed written permission of Texas Christian University.

Institute of Behavioral Research
Texas Christian University
TCU Box 298740
Fort Worth, TX 76129
(817) 257-7226
FAX: (817) 257-7290
E-Mail: IBR@TCU.EDU
Web site: www.ibr.tcu.edu

March, 2000

© Copyright 2002 Texas Christian University, Fort Worth, Texas.
All rights reserved.

TABLA DE CONTENIDOS

Prefacio	vii
Elementos básicos de un mapa	1
¿Qué es un mapa?	3
Figura 1: Un mapa que explica mapas	4
Figura 2: Ejemplo de un mapa de “pasos”	5
Lo que se debe saber acerca de los mapas	6
¿Existe alguna evidencia de que los mapas funcionan? Investigación sobre mapas.....	7
¿Cuáles son los beneficios de <i>Guiando Sus Pasos</i> ?	8
Cómo "Guiar Sus Pasos"	12
Cómo está organizado el manual	12
Introduciendo los mapas	13
Elaborando mapas individuales	14
Elaborando mapas en grupo	15
Elaborando mapas de territorio conocido	16
¿Tiene alguna pregunta?	17
¿Qué tan difícil es utilizar estos mapas?	17
¿Tengo que ser un consejero para usar <i>Guiando Sus Pasos</i> ?	17
¿Tengo que utilizar todos los mapas del manual?	17
¿Qué pasa si quiero crear mis propios mapas?	18
¿Pueden usarse estos mapas para otros problemas diferentes a los del abuso de sustancias tóxicas?	18
Referencias	19
Sección 1: Mapas de <i>Los Doce Pasos</i>	21
Una breve historia de los <i>Doce Pasos</i>	22
<i>Los Doce Pasos</i>	23
Paso 1 (4 mapas)	24
Paso 2 (5 mapas)	29
Paso 3 (5 mapas)	35
Paso 4 (4 mapas)	41
Paso 5 (6 mapas)	46
Paso 6 (5 mapas)	53
Paso 7 (4 mapas)	59
Paso 8 (4 mapas)	64

TABLA DE CONTENIDOS

Paso 9 (4 mapas)	69
Paso 10 (4 mapas)	74
Paso 11 (4 mapas)	79
Paso 12 (5 mapas)	84
Perspectiva de los <i>Doce Pasos</i>	90
Tópicos de discusión para los mapas de los <i>Doce Pasos</i>	91
Sección 2: Mapas de la Oración de la Serenidad	95
La <i>Oración de la Serenidad</i>	95
Mapas de la <i>Oración de la Serenidad</i> (5 mapas)	96
Tópicos de discusión para los mapas de la <i>Oración de la Serenidad</i>	101
Sección 3: Mapas de Refranes	102
"Lo primero es lo primero"	103
"Sólo por hoy"	104
"Tómalo con calma"	105
"Un día a la vez"	106
"Vive y deja vivir"	107
"Aceptación es la respuesta a todos mis problemas el día de hoy"	108
"Ríndete para ganar"	109
"Voltéalo"	110
"Déjalo pasar y deja que Dios te ayude"	111
"Evalúate a tí mismo antes que te destruyas"	112
Mapa de Refranes en blanco	113
Tópicos de discusión para los mapas de Refranes	114
Sección 4: Mapas de las Doce Tradiciones	115
Una introducción breve de las <i>Doce Tradiciones</i>	115
Las <i>Doce Tradiciones</i>	116
Mapas de las <i>Doce Tradiciones</i> (12 mapas)	117
Tópicos de discusión para los mapas de las <i>Doce Tradiciones</i>	129
Perspectiva de las <i>Doce Tradiciones</i>	130

Reconocimientos

*La creación de este manual es el resultado de un proceso largo y de constante evolución. Quisieramos agradecer a la Doctora Marilyn Pugh por su original idea de poner en mapas los **Doce Pasos**. Así mismo, estamos muy agradecidos con los consejeros del Centro de Abuso de Substancias Tóxicas en Mansfield, Texas, así como también con los administradores de Supervisión a la Comunidad del Condado de Tarrant y Departamento Correccional, quienes nos dieron su apoyo incondicional para la realización de nuestro trabajo en el centro. Los consejeros usaron estos mapas con sus residentes y nos dieron una magnífica información sobre el resultado de lo que funcionó bien y de lo que requirió ciertos ajustes. Adicionalmente, como siempre, estamos en deuda con el personal del Instituto de Investigación de Conducta (Institute of Behavioral Research) por toda su ayuda y apoyo. Estamos especialmente agradecidos con Virginia A. Dias, integrante de nuestro personal de CETOP, por su habilidad y perseverancia durante la realización de todos los borradores de este manual.*

PREFACIO

*Este manual presenta una serie de mapas de nodos para llenar en blancos basados en los **Doce Pasos** del programa de **Alcohólicos Anónimos (AA)**. La intención de este manual es la de servir como una herramienta suplementaria para ayudar a los consejeros a facilitar y realzar la contemplación y discusión de los **Doce Pasos**. En general, los mapas de nodos unidos, en general, han demostrado ser mecanismos de comunicación muy útiles y que pueden ser incorporados fácilmente en casi todos los tratamientos de los **Doce Pasos**. La idea inicial para los mapas de los **Doce Mapas** y el formato general fueron creados por la Dra. Marilyn Pugh, quien en ese entonces era una estudiante de graduados de Texas Christian University y que ahora se encuentra en Texas Wesleyan University. El formato de los mapas se expandió con la ayuda de los consejeros de un centro criminal de abuso de sustancias tóxicas. Estos consejeros continuaban con la utilización extensiva de dichos mapas como suplemento al tratamiento ya establecido. Así mismo, reportan que tanto ellos como sus clientes se benefician muchísimo con el uso valioso de estos mapas.*

EL MANUAL EN BREVE

*El manual **Guiando Sus Pasos** provee instrucciones y materiales esenciales para el uso de los mapas de Doce Pasos como una herramienta de asesoramiento. La introducción presenta el fundamento para la utilización de estos mapas y otras posibles actividades. El resto del manual contiene los mapas en sí. Se divide en cuatro secciones principales. La primera sección tiene mapas basados en los **Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos**. La segunda contiene mapas de la **Oración de la Serenidad**. La tercera contiene mapas con **Refranes** que son usados por la **AA**, y la cuarta sección contiene mapas basados en las **Doce Tradiciones** de la **AA**. Cada sección tiene una breve introducción y una perspectiva general, los mapas, y algunos tópicos para discusión. Todos los mapas se basan en el material de la **AA**, sin embargo el área problema y el nombre del grupo en cada mapa han sido dejados en blanco para permitir que los mapas sean utilizados con otros programas de los doce mapas (como por ejemplo **Narcóticos Anónimos** y **Jugadores Anónimos**).*

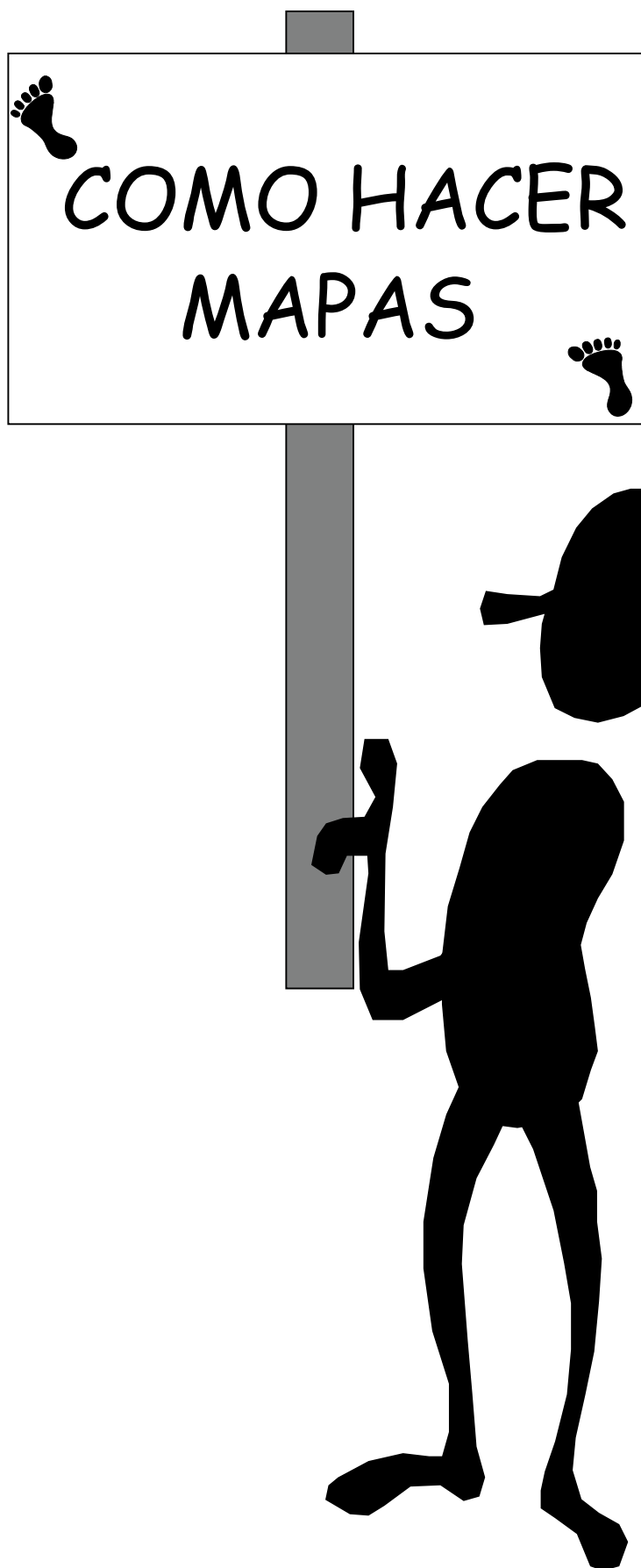
MAPAS ADICIONALES

*Esperamos que encuentre **Guiando Sus Pasos** una adición útil a sus propias estrategias. Si le gustó utilizar los mapas de nodos, se recomiendan altamente **Trazando Nuevos Camino Hacia la Recuperación: Mejoramiento Cognoscitivo para Asesoramiento y TCU Mapas Guías: Una Fuente de Consulta para Consejeros**. Estos enseñan cómo crear y/o utilizar los mapas para una extensa variedad de tópicos dentro del tema de abuso de sustancias tóxicas. El Instituto de Investigación de Conducta (IBR) ha estado desarrollando en la última década estrategias para mejorar el proceso de tratamiento y sus resultados (para revisión, ver Simpson, Joe, Dansereau, & Chatham, 1997, referencia en la p. 19). Manuales adicionales desarrollados por el Instituto de Investigación de Conducta en Texas Christian University incluyen:*

- ***Preparación para el Cambio: La Torre de Fortalezas y El Planeamiento Semanal.***
- ***Espiral Descendiente: El Juego que Usted Realmente No Quiere Jugar.***
- ***Espiral Descendiente (La Versión Universitaria): El Juego que Usted Realmente No Quiere Jugar.***
- ***Se Acabó el Tiempo Para mí: Un Taller de Agresividad/Sexualidad Diseñado para la Mujer.***
- ***Se Acabó el Tiempo Para mí: Un Taller de Habilidades de Comunicación/Sexualidad para el Hombre.***
- ***Formas de Educación sobre el SIDA en el Tratamiento de Drogas.***
- ***Adelante: Habilidades Transitorias para la Recuperación.***

*Copias de estos materiales están disponibles a través del **Instituto Lighthouse**, una división sin fines de lucro de Chestnut Health Systems en Bloomington, Illinois. **Para ordenar llame al (309) 827-6026, o visite su website al***

***<http://www.chestnut.org/LI/bookstore/index.html>**. Para información adicional en estas herramientas y sobre investigación en el tratamiento del abuso de sustancias tóxicas, visite la website de IBR al **<http://www.ibr.tcu.edu>**.*



¿QUE ES UN MAPA?



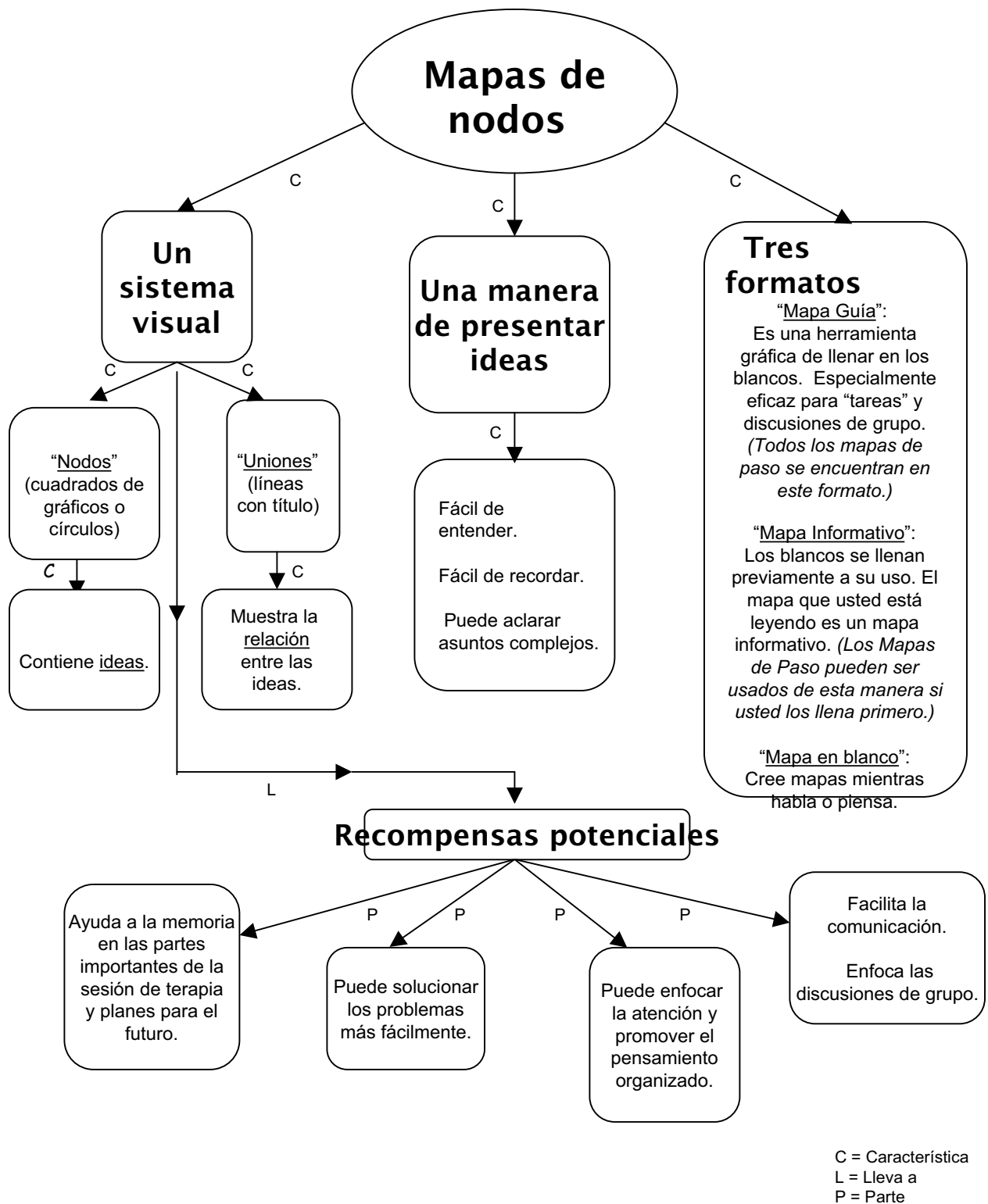
Un mapa de nodos es una forma de presentar ideas y sus relaciones en forma visual. Un mapa incluye cuadrados o nodos que contienen las ideas y une los nodos para mostrar cómo las ideas se relacionan entre sí.

Los mapas tienen varias ventajas sobre el texto, convirtiéndolos en una herramienta suplementaria tanto en la docencia como en el asesoramiento. Hacen posible el poder representar fácilmente relaciones complejas que podrían ser difíciles de explicar verbalmente. Los mapas son más fáciles de recordar que un texto y pueden ayudar a una mejor comunicación y entendimiento. En discusiones de grupo, los mapas enfocan la atención de un tópico, manteniendo alertas a los miembros del grupo y ayudándolos a ver sus asuntos desde una perspectiva nueva. Los mapas pueden ser usados para estimular la discusión en el grupo o como tarea individual.

La manera más fácil de entender un mapa es viendo uno. El mapa que se muestra en la página siguiente es un mapa que explica mapas. Y en la página siguiente se encuentra un ejemplo de un mapa de paso.

Los mapas en este manual son mapas “guías.” Este tipo de mapas de llenar en el espacio en blanco actúa como una guía de discusión y como una herramienta personal de exploración. El uso de los mapas guías es muy simple de aprender y fácil de implementar dentro de las presentaciones y formatos existentes.

FIGURA 1: ¡UN MAPA QUE EXPLICA MAPAS!



From TCU Guide maps: A Resource for Counselors, Texas Christian University, 2000.

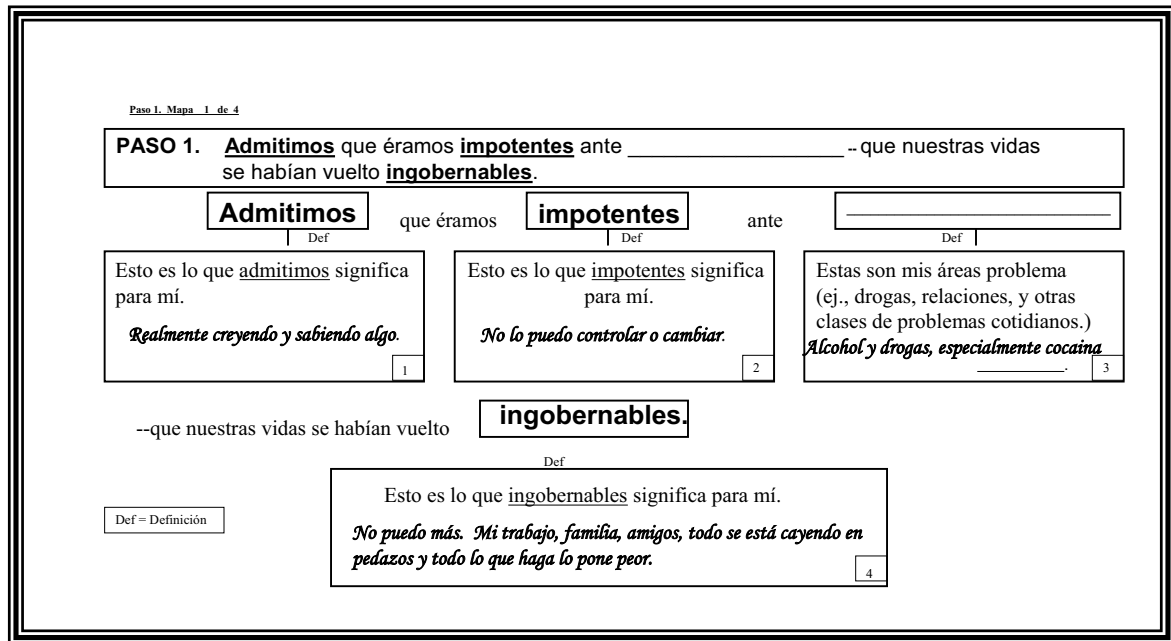


Figura 2: Ejemplo de un Mapa de Pasos

LO QUE HAY QUE SABER ACERCA DE LOS MAPAS

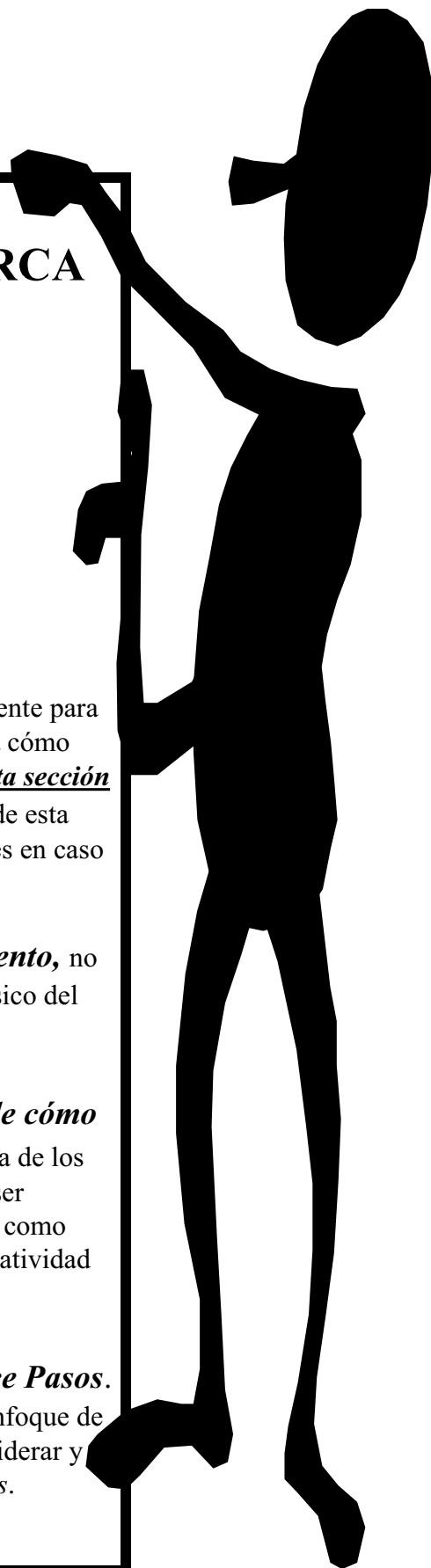
- ✦ ***Los mapas permiten más expresión personal*** en grupos grandes. Los mapas pueden ayudar a los usuarios a
 - organizar pensamientos y sentimientos
 - recordar asuntos y planes importantes
 - mejorar su comunicación con otros miembros del grupo o con los consejeros.

- ✦ ***Investigaciones muestran que los mapas tienen un impacto positivo*** en el proceso de asesoramiento, especialmente para grupos. La investigación realizada en la página siguiente muestra cómo sabemos que los mapas guía funcionan. ***Usted no necesita leer esta sección para usar los mapas***, pero se dará cuenta de las bases científicas de esta estrategia si lo hace. También hay una lista de lecturas adicionales en caso de que usted esté interesado en mayor información.

- ✦ ***Los mapas son solamente para realzar el asesoramiento***, no están diseñados para cambiar, interferir, o reemplazar el estilo básico del consejero.

- ✦ ***Los mapas son muy flexibles en cuanto a la forma de cómo pueden ser usados***. Usted puede adaptar el número o secuencia de los mapas de acuerdo a sus propias necesidades. Los mapas pueden ser utilizados en forma individual o en grupos. Pueden ser asignados como tarea o como para alentar discusiones. ¡Nos gusta fomentar la creatividad en las personas!

- ✦ ***Los mapas pueden realzar los programas de los Doce Pasos***. No están diseñados para reemplazar, cambiar o interferir con el enfoque de los *Doce Pasos*. Simplemente ofrecen otra opción de cómo considerar y quizás extender su entendimiento en este programa de *Doce Pasos*.



¿EXISTE ALGUNA PRUEBA QUE LOS MAPAS FUNCIONAN?



NOTA: Si usted no desea participar en la investigación ahora, no está familiarizado con él, o no necesita convencerse de que los mapas-guías son útiles, por favor vaya a la página 10.

Investigación en mapas

A principios de 1989, se desarrollaron mapas y fueron estudiados en Texas Christian University como herramientas de aprendizaje para la prevención de abuso de sustancias entre los universitarios (*Tools for Improving Drug and Alcohol Education and Prevention*, D. F. Dansereau, Investigador Principal). Esta investigación fue auspiciada por el National Institute on Drug Abuse (NIDA).

Actualmente, el NIDA-investigación auspiciada por DATAR (del proyecto *Drug Abuse Treatment for AIDS-Risk Reduction*, D. D Simpson, Investigador Principal), también se estuvieron usando estos mapas con clientes adictos a la heroína y sus respectivos consejeros en tres clínicas de tratamiento de metadona. Hubieron hallazgos positivos en ambos estudios. Un mayor apoyo fue provisto por un segundo proyecto de DATAR (*Improving Drug Abuse Treatment, Assessment, and Research*) y el proyecto de CETOP auspiciado por NIDA (*Cognitive Enhancements for Treatment of Probationers*; Dansereau y Simpson, Co Investigadores Principales) para el impacto positivo de los mapas.

Los mapas de este manual han sido usados en el proyecto de CETOP, el cual fue diseñado para analizar las formas de cómo intensificar el tratamiento para los clientes participantes en un programa mandatorio de tratamiento de abuso de sustancias tóxicas. Una parte importante del tratamiento convencional en este programa, fue la utilización de los *Doce Mapas* tradicionales de *Alcohólicos Anónimos* (ligeramente modificado para su aplicación en todos los abusos de sustancias tóxicas). Considerando que un entendimiento profundo de los *Doce Mapas* es esencial para los clientes tratando de integrarlos en sus vidas, un juego de mapas fue creado como una manera de aumentar su entendimiento. Estos mapas han sido utilizados y probados extensivamente en este programa y tanto los consejeros como los clientes los han encontrado sumamente útiles. En las páginas siguientes hay un resumen de los hallazgos encontrados en los proyectos de CETOP y DATAR. Así mismo, también se hace referencia a los artículos que respaldan cada hallazgo. Se incluye una lista completa de dichas referencias en las páginas 19-20.

Lo que los Investigadores Dicen Acerca del Impacto de Elaborar Mapas: un Resumen Breve

(De la Guía de Mapas de TCU: A Resource for Counselors, 2000)



Calidad de la Sesión de Asesoramiento

- ◆ ***Memoria para la Sesión:*** *los mapas hacen las discusiones de tratamiento sean recordadas.*

- ◆ J. Boatler, Knight, & Simpson, 1994
- ◆ K. Knight, Simpson, & Dansereau, 1994

- ◆ ***Enfoque:*** *los mapas aumentan el rendimiento en las sesiones de grupo y son especialmente útiles para los clientes que tienen problemas de atención.*

- ◆ Dansereau , Dees, Greener, & Simpson, 1995
- ◆ Dansereau , Joe, & Simpson, 1993
- ◆ D. Knight, Dansereau , Joe, & Simpson, 1994
- ◆ Joe, Dansereau , & Simpson, 1994
- ◆ Czuchry , Dansereau , Dees, & Simpson, 1995
- ◆ Dansereau , Joe, & Simpson, 1995

- ◆ ***Comunicación:*** *los mapas dan gran confianza a los clientes para poder comunicarse. Esto es especialmente para los clientes que no son de habla inglesa y para los que tienen educación limitada.*

- ◆ Pitre, Dansereau , & Joe, 1996
- ◆ Dansereau , Joe, Dees, & Simpson, 1996
- ◆ Newbern , Dansereau , & Pitre, 1999

- ◆ ***Ideas:*** *Los mapas facilitan la producción de discernimiento e ideas. Los mapas pueden...*

Estimular la profundidad de la sesión,

- ◆ Dansereau , Dees, Greener, & Simpson, 1995
- ◆ Newbern , Dansereau , Dees, 1997

Identificar brechas en el pensamiento,

- ◆ Pitre Dansereau , & Simpson, 1997

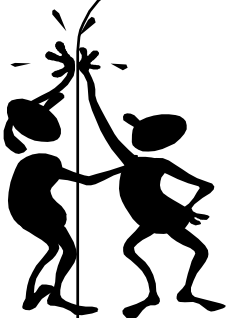
Descubrir asuntos psicológicos,

- ◆ Collier, Czuchry, Dansereau, & Pitre, in press
- ◆ Dansereau , Joe, & Simpson, 1993

Proveer mejor tolerancia.

- ◆ Dansereau , Joe, & Simpson, 1993

(Lo que los Investigadores dicen Acerca del Impacto de Elaborar Mapas, continúa)



***Calidad
del Cliente
&
Relación con
el Consejero***

◆ ***Afinidad:*** *El hacer mapas facilita una alianza terapéutica entre consejero-cliente.*

- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1993
- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1995
- ◆ Dansereau, Joe, Dees, & Simpson, 1996
- ◆ Simpson, Joe, Rowan -Szal, & Greener, 1997



***Resultados
Antes del
Tratamiento***

(ej. emite resolución
& habilidades para
enfrentar la vida más
eficientemente.)

◆ ***Sentimientos Positivos Hacia Uno Mismo y el Tratamiento:*** *Los mapas facilitan la confianza, eficacia personal y resolución de problemas. El uso de mapas puede ayudar a realzar los sentimientos positivos sobre el progreso personal en el tratamiento y percepciones positivas sobre el mismo.*

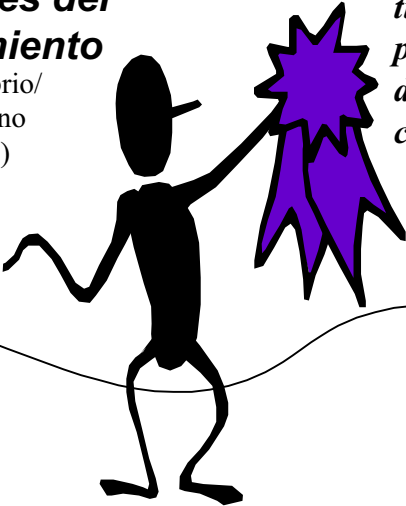
- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1993
- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1995
- ◆ Dansereau, Joe, Dees, & Simpson, 1996
- ◆ Joe, Dansereau, & Simpson, 1994
- ◆ Pitre, Dees, Dansereau, & Simpson, 1997
- ◆ Czuchry, Dansereau, Dees, & Simpson, 1995
- ◆ D. Knight, Dansereau, Joe, & Simpson, 1994
- ◆ Pitre, Dansereau, Newbern, & Simpson, 1998
- ◆ Newbern, Dansereau, & Pitre, 1999

◆ ***Muéstrese “Limpio”:*** *Los clientes que hacen uso de los mapas pierden menos sesiones y tienen menos análisis de orina que salgan positivos para opio y cocaína.*

- ◆ Czuchry, Dansereau, Dees, & Simpson, 1995
- ◆ Dansereau, Joe, Dees, & Simpson, 1996
- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1993
- ◆ Joe, Dansereau, & Simpson, 1994
- ◆ Dansereau, Joe, & Simpson, 1995
- ◆ Dees, Dansereau, & Simpson, 1997

(Lo que los Investigadores dicen Acerca del Impacto de Utilizar Mapas, continúa)

**Resultados
Despues del
Tratamiento**
(ej., sobrio/
lipoid, no
arrestos)



◆ *Los clientes que están “Limpios” y “Libres” han trabajado con los mapas durante el tratamiento y tienen menos exámenes de orina positivos para opiatos, menos uso de jeringas, y menos actividad criminal.*

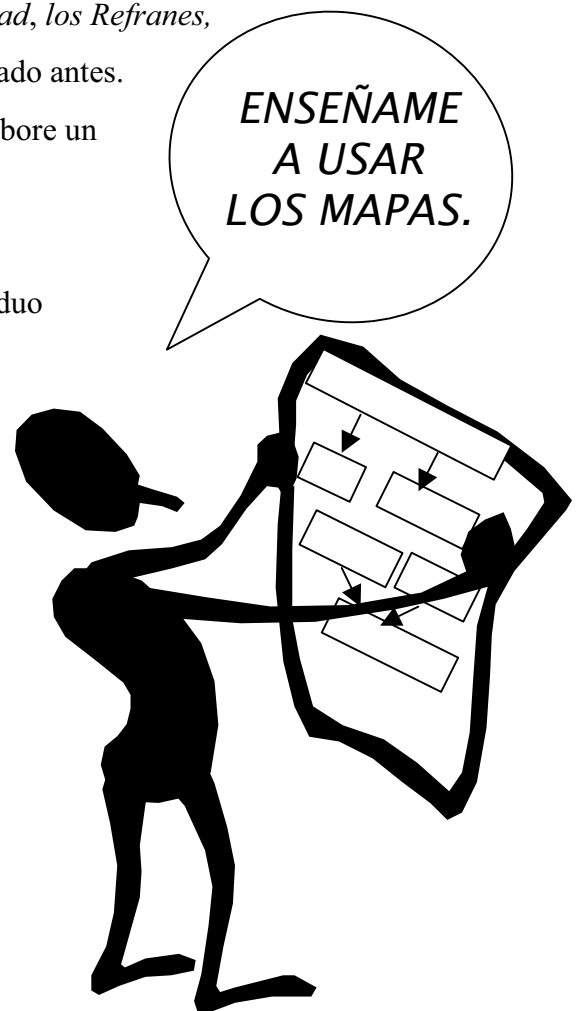
◆ Pitre, Dansereau, & Joe, 1996
◆ Joe, Dansereau, Pitre, & Simpson, 1997

Nota: Referencias completas en las páginas 19-20!

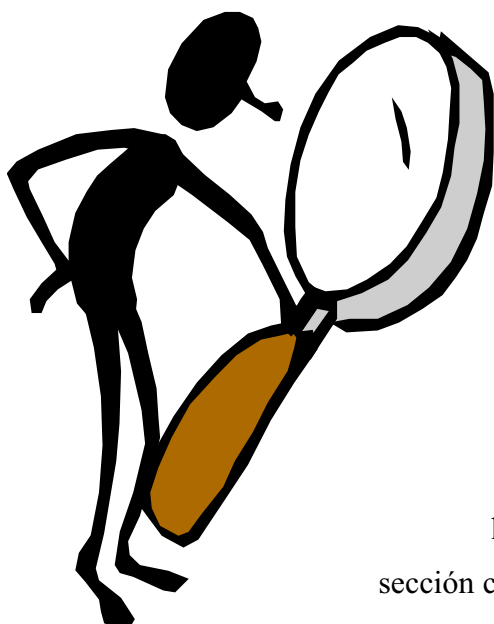
Los mapas me parecen muy buenos, pero ya utilicé los *Doce Pasos*. ¿Cuáles son los beneficios de usar *Guiando Sus Pasos*?

Hay muchas maneras en que los mapas pueden ser usados como un complemento útil para aquellos grupos que estén siguiendo la doctrina general de *Alcohólicos Anónimos*. Cada mapa enfoca una doctrina específica de la AA con la intención de estimular a los usuarios a considerar los *Doce Mapas*, la *Oración de la Serenidad*, los *Refranes*, y las *Doce Tradiciones* en formas que no se han pensado antes.

El completar un mapa requiere que la gente elabore un poco en el tópico. Elaboración es una herramienta importante para recordar y organizar información. En adición, al utilizar *Guiando Sus Pasos*, un individuo puede desarrollar una perspectiva bien organizada y personalizada de cada uno de los *Doce Mapas* para revisitarlos cuando sea necesario. Se enfatiza que los mapas son solamente un suplemento de las sesiones de consejería de los *Doce Mapas*, y no están diseñados para reemplazar los métodos tradicionales.



COMO “GUIAR SUS PASOS”

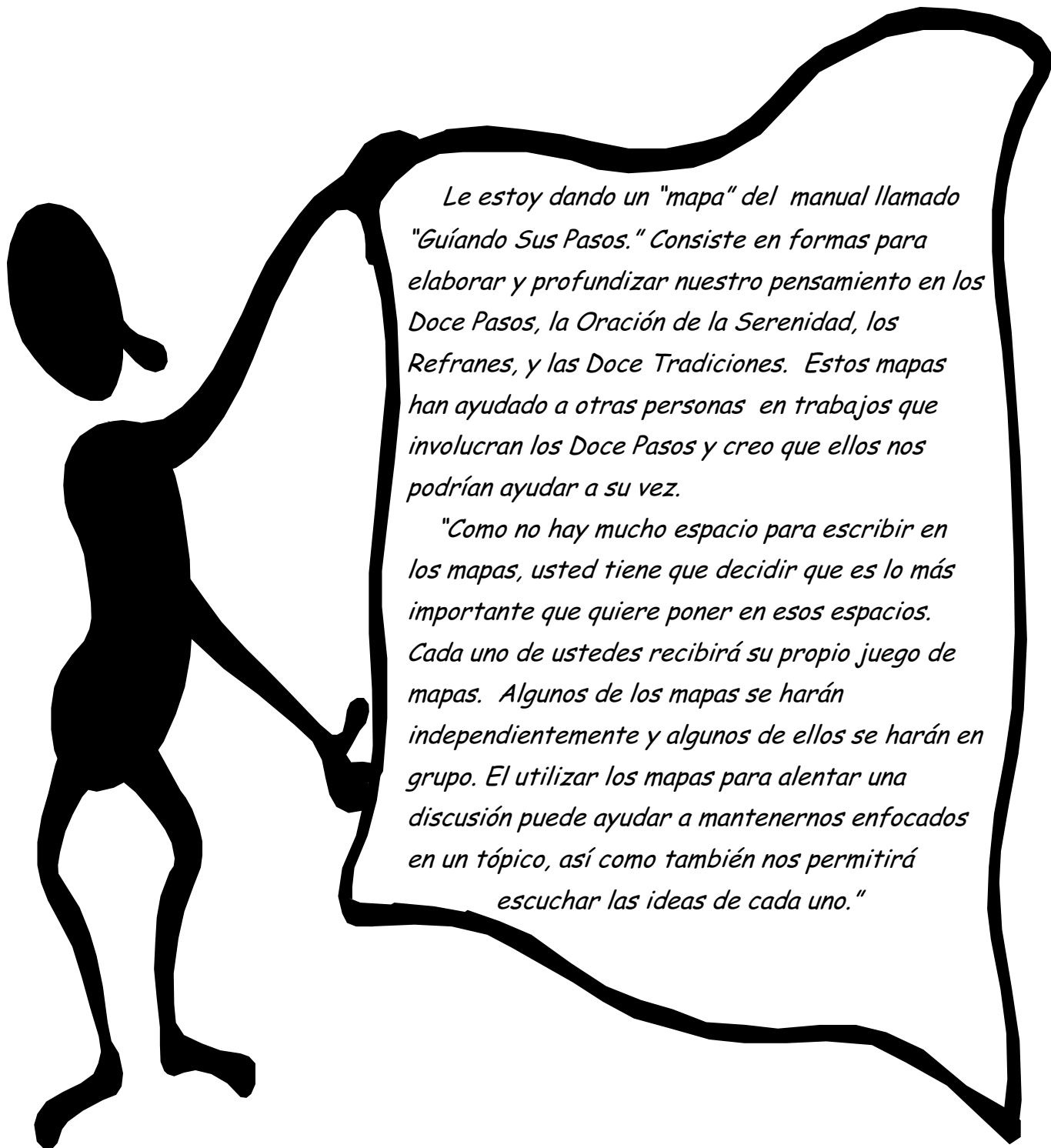


Cómo está organizado el manual

Es importante familiarizarse con la forma en que el manual está organizado. Hay cuatro secciones de mapas. La primera sección trata sobre el uso de los Doce Mapas. Hay varios mapas que tratan cada paso individualmente (Ver muestra de un mapa del Paso 1 en la página 4 .) La segunda sección trata sobre mapas de la *Oración de la Serenidad*. La tercera sección trata sobre los Refranes. Los mapas de las *Doce Tradiciones* están en la sección cuatro.

Todos los mapas usan un formato de llenar en el espacio. Generalmente la gente aprende rápido. Los Doce Mapas están diseñados para ser trabajados desde el Paso1 al Paso 12. En contraste, los mapas de la *Oración de la Serenidad*, *Refranes* y *Tradiciones*, deben ser usados independientemente o para complementar los mapas de los *Doce Pasos*. No se tienen que utilizar todos los mapas al mismo tiempo, ni tampoco hay un orden específico para seguirlos. Se sugiere escoger los mapas que estén relacionados al tópico que el grupo está tratando en ese momento. Por ejemplo, podrían usar el refrán “Déjalo pasar y que Dios te ayude” mientras se trabaja con el Paso 2. Una vez que usted haya seleccionado un mapa para usar, deberá decidir cómo lo quiere usar y cómo presentar los mapas a la gente que los estará usando. Los mapas pueden ser usados en grupos o individualmente. Pueden hacerse independientemente como tarea o en colaboración con otros miembros del grupo. Lo importante es recordar que usted se debe sentir cómodo utilizando los mapas. Las siguientes secciones le dará algunas sugerencias de cómo pueden utilizarse los mapas.

PRESENTANDO LOS MAPAS DE PASO (Un posible Libreto)

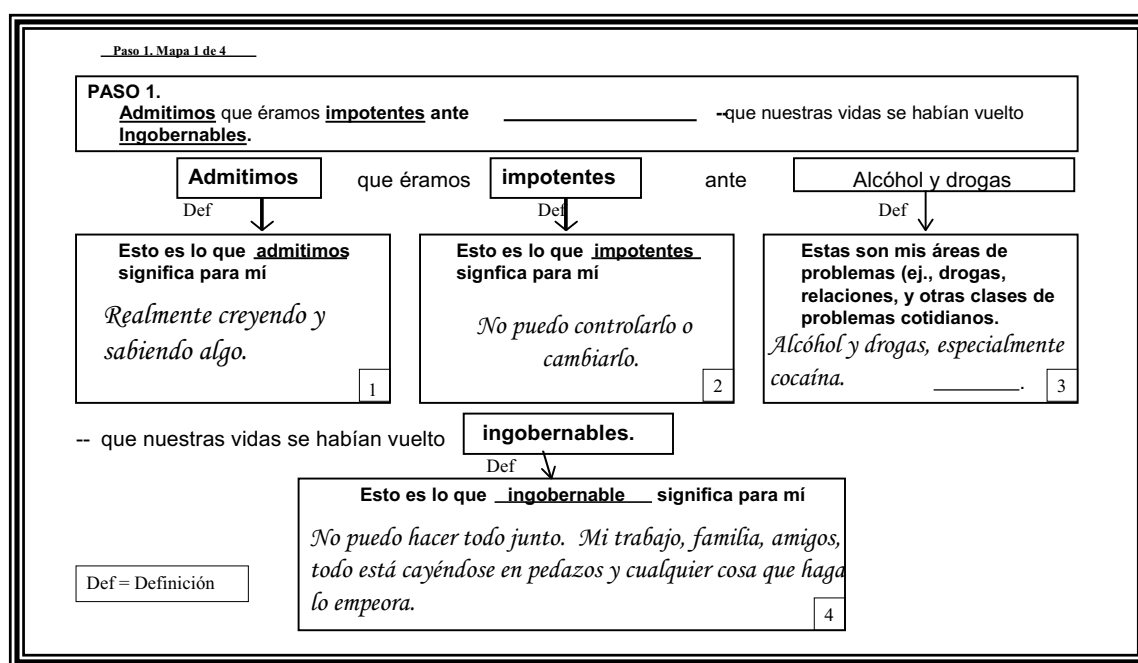


Le estoy dando un "mapa" del manual llamado "Guiando Sus Pasos." Consiste en formas para elaborar y profundizar nuestro pensamiento en los Doce Pasos, la Oración de la Serenidad, los Refranes, y las Doce Tradiciones. Estos mapas han ayudado a otras personas en trabajos que involucran los Doce Pasos y creo que ellos nos podrían ayudar a su vez.

"Como no hay mucho espacio para escribir en los mapas, usted tiene que decidir que es lo más importante que quiere poner en esos espacios. Cada uno de ustedes recibirá su propio juego de mapas. Algunos de los mapas se harán independientemente y algunos de ellos se harán en grupo. El utilizar los mapas para alentar una discusión puede ayudar a mantenernos enfocados en un tópico, así como también nos permitirá escuchar las ideas de cada uno."

HACIENDO MAPAS INDIVIDUALMENTE

Una manera simple de utilizar un mapa es hacer que cada persona en el grupo se lo lleve a casa para llenarlo independientemente (como una “tarea”). Provea un mapa para cada persona en el grupo y explique que el mapa sirve para examinar el tópico en una manera más profunda de lo que previamente hubieran considerado. Una vez que todos tienen su mapa en blanco, explique el llenado en blanco y provea un ejemplo de cómo el primer nodo puede ser llenado (vea la muestra abajo). El primer nodo dice, “Esto es lo que admitimos significa para mí.” Una persona puede llenar este nodo con “siendo honesto(a) conmigo mismo(a) acerca de algo.” Se le sugiere que copie el mapa en blanco en una transparencia para que el grupo pueda seguirlo(a).

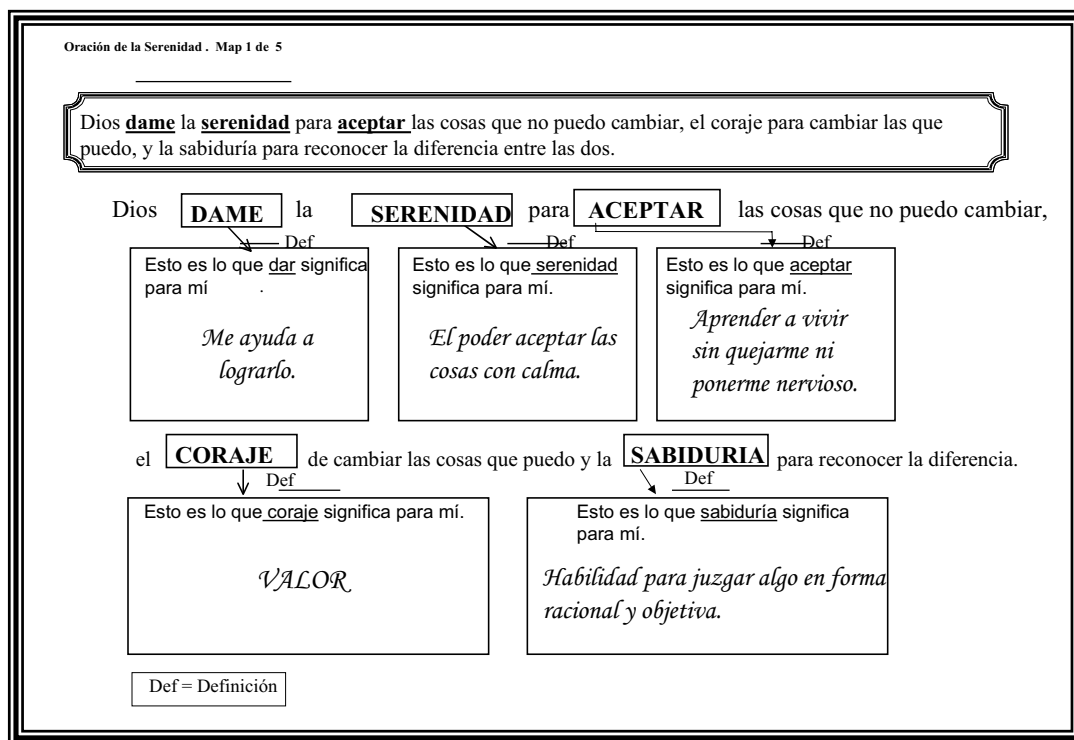


Hágales saber si la tarea será discutida en el grupo y si van a compartir el mapa con usted, con un miembro del grupo, o con todo el grupo. Cuando la fecha de discusión llegue, usted simplemente comience una discusión de grupo (ver los “Tópicos para Discusión” para esa sección.) Se le sugiere que recoja los mapas. Si lo hace, se le sugiere que les regrese los mapas a las personas para que los guarden como récord. Conforme va moviéndose al Paso 2, puede pasar el siguiente grupo de mapas, y así sucesivamente.

HACIENDO MAPAS EN GRUPO

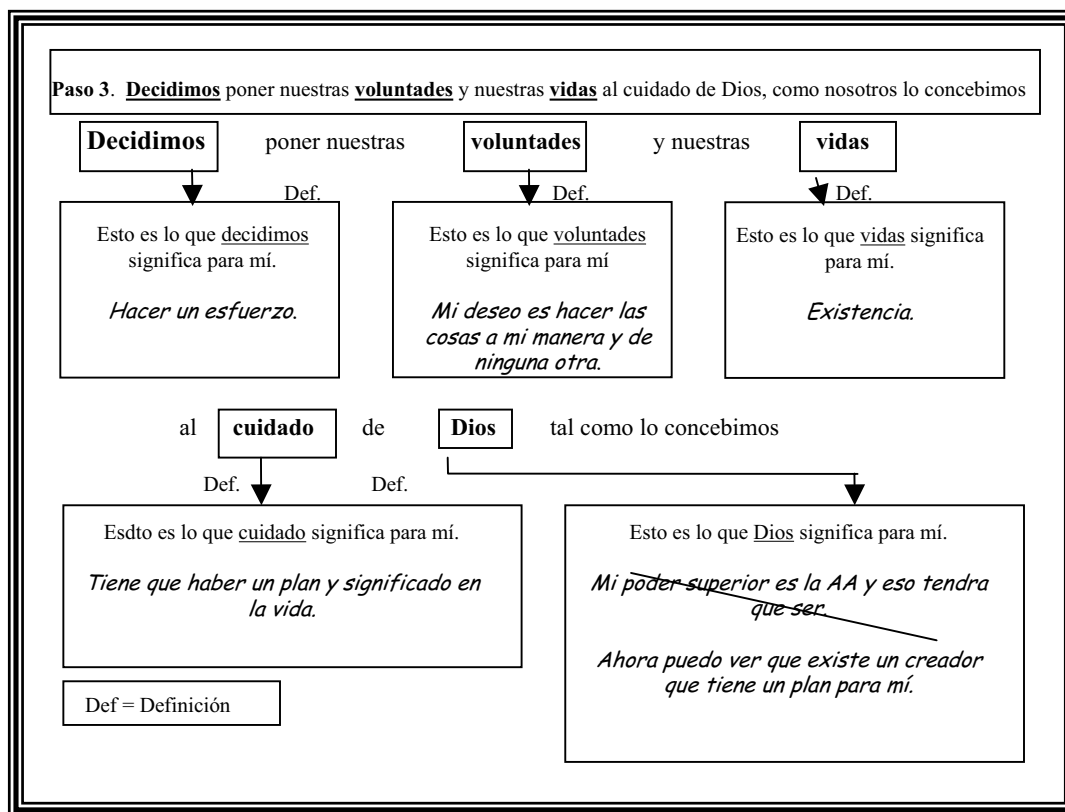
Otra manera, es utilizar los mapas en el grupo como parte de la discusión. Pase un mapa a todos, pero pídale no llenarlos todavía. Los mapas pueden ser usados como guía en las discusiones. Por ejemplo, mire a la muestra de la Oración de la Serenidad en el mapa de abajo. Antes de llenarlos, puede empezar la discusión con lo que “dame” significa. La gente puede discutir sus diferentes ideas y después llenar los blancos basados en lo que han aprendido en la discusión. Después el grupo discutiría el siguiente nodo, serenidad, y así sucesivamente. Este método ayuda a las personas a ver otros puntos de vista y evita que dejen espacios en blanco. Así mismo, ayuda al grupo a mantener su enfoque ya que tienen que completar el mapa.

Cuando se usan los mapas en esta manera, la discusión se lleva a cabo mientras se completan los mapas. Después que un mapa o mapas son completados, generalmente es agradable terminar con una discusión de lo que se ha aprendido (ver los “Tópicos de Discusión” para esa sección).



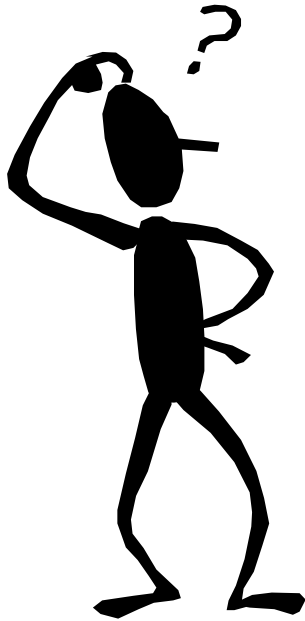
HACIENDO MAPAS DÉJÀ VU

Sería útil el volver a visitar periódicamente los mapas ya completados. Por ejemplo, una persona cuyo “poder superior” es inicialmente “mi grupo en AA”, podría desarrollar una relación más adelante y llegar a reconocer ese poder superior como Dios (ver el ejemplo del mapa abajo). En este punto, el individuo puede regresar y rehacer los mapas para que reflejen su nuevo conocimiento y creencias. Es aparente que trabajando los *Doce Mapas* no es siempre un proceso lineal y que los individuos cambian conforme van trabajando en sus mapas; dichos mapas reflejan este cambio. Es muy simple revisar los mapas y cambiar lo que ya no se sienta que está bien. Esto puede hacerse individualmente o en grupos con una discusión de cómo han cambiado la percepción de las personas. Esto puede ayudar a que las personas puedan darse cuenta de su propio progreso, y también para mantener los mapas relevantes al programa actual.



¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

¿Qué tan difícil es usar estos mapas?



Los mapas son muy fáciles de usar. Simplemente siguen el procedimiento de llenar en el blanco. A diferencia de las pruebas regulares de llenar en el blanco, en estos mapas no hay respuesta definitiva. Los mapas se usan simplemente para explorar, aclarar, y personalizar los pensamientos y las creencias individuales de las personas en casa uno de los *Doce Mapas*.

¿Se tiene que ser un consejero para usar *Guiando Sus Pasos*?

Aunque el ser un consejero indudablemente es una gran ventaja, en realidad cualquier persona puede usar los mapas .

¿Tengo que usar todos los mapas en este manu

No deje que el número de mapas lo intimide. A pesar que hay muchos mapas, los mapas de *Pasos* están diseñados para hacerse en series fuera del tiempo estipulado. Así como no se espera que nadie sea un experto en los *Doce Mapas* a la primera, tampoco se espera que llenen los mapas en una sola vez. Todos estos mapas podrían ser usados para ayudar en la exploración de mapas, refranes, oraciones o tradiciones.

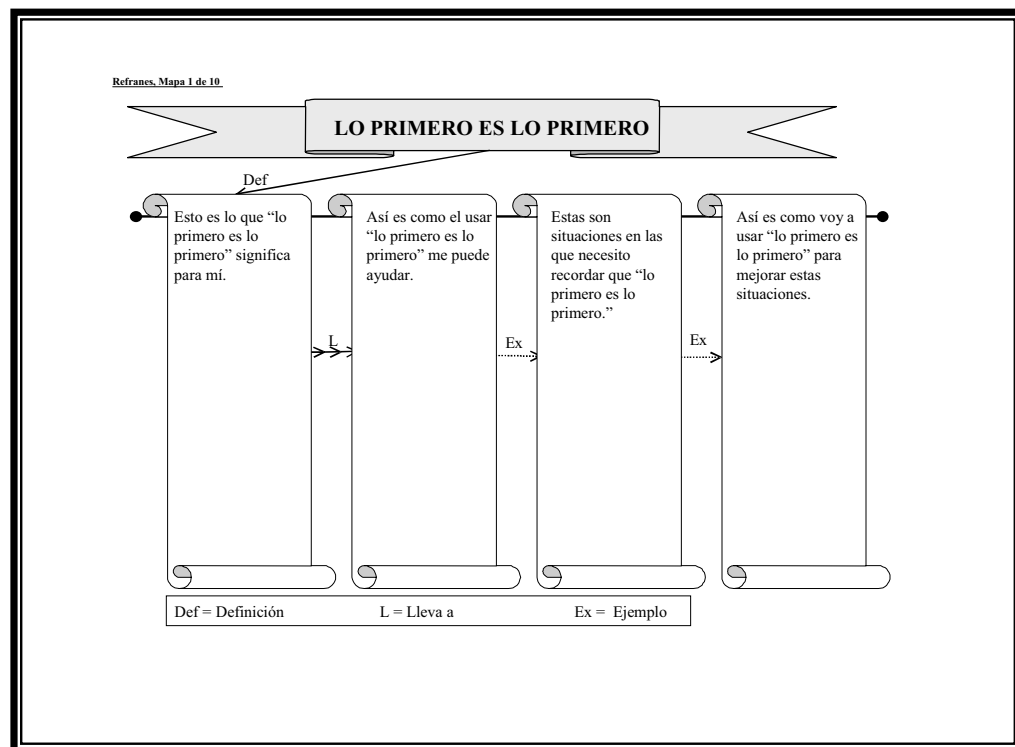
Así como los otros asuntos importantes (*La Oración de la Serenidad*, los *Refranes*, y las *Doce Tradiciones*), los mapas relacionados con el tópico pueden ser usados para ayudar a la discusión. Los mapas se deben usar solamente cuando enriquecen el proceso.

¿Qué tal si quiero crear mis propios mapas?

Siéntase libre. Por ejemplo, puede haber un refrán favorito que no esté incluido en este manual. Usted puede simplemente crear un manual tomando de modelo a los otros mapas de refranes (vea abajo). Se adjunta un mapa de refrán en blanco en la página 112. Parte de la utilidad de usar mapas es que son flexible, fácil de aprender y pueden ser usados con ideas frescas y novedosas.

¿Se pueden usar estos mapas para otros problemas que no sean sobre abuso de sustancias?

Los mapas fueron desarrollados basados en la tradición de Alcohólicos Anónimos. Aunque los *Doce Mapas* fueron originalmente creados para ayudar a la recuperación de alcohólicos, ahora se usan generalmente para abuso de sustancias tóxicas, apuestas en el juego, sobrealimentación, soporte para la familia de alcohólicos y otras clases de adicciones. Pese a que los mapas han sido usados principalmente en el tratamiento de abuso de sustancias, también se pueden aplicar a todos los tipos de programas de los *Doce Mapas*.



Referencias de Mapas

- Boatler, J. F., Knight, K., & Simpson, D. D. (1994). Assessment of an AIDS intervention program during drug- abuse treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment, 11*(4), 367-372.
- Collier, C.R., Czuchry, M., Dansereau, D. F., & Pitre, U. (in press). The use of node-link mapping in the chemical dependency treatment of adolescents. *Journal of Drug Education*.
- Czuchry, M., & Dansereau, D. F. (1998). The generation and recall of personally relevant information. *Journal of Experimental Education, 66*(4), 293-315.
- Czuchry, M., & Dansereau, D. F. (1999). Node-link mapping and psychological problems: Perceptions of a residential drug abuse treatment program for probationers. *Journal of Substance Abuse Treatment, 17*(4), 321-329.
- Czuchry, M., Dansereau, D. F., Dees, S. D., Simpson, D. D. (1995). The use of node-link mapping in drug abuse counseling: The role of attentional factors. *Journal of Psychoactive Drugs, 27*(2), 161-166.
- Czuchry, M., Dansereau, D. F., Sia, T. L., & Simpson, D. D. (1998). Using peer, self, and counselor ratings to evaluate treatment process. *Journal of Psychoactive Drugs, 30*(1), 81-87.
- Dansereau, D. F., Dees, S. M., Chatham, L. R., Boatler, J. F., & Simpson, D. D. (1993). *Mapping new roads to recovery: Cognitive enhancements to counseling*. A training manual from the TCU/DATAR Project. Bloomington, IL: Lighthouse Institute Publishing.
- Dansereau, D. F., Dees, S. M., & Simpson, D. D. (1994). Cognitive modularity: Implications for counseling and the representation of personal issues. *The Journal of Counseling Psychology, 41*(4), 513-523.
- Dansereau, D. F., Dees, S. M., Greener, J. M., & Simpson, D. D. (1995). Node-link mapping and the evaluation of drug abuse counseling sessions. *Psychology of Addictive Behaviors, 9*(3), 195-203.
- Dansereau, D. F., Joe, G. W., Dees, S. M., & Simpson, D. D. (1996). Ethnicity and the effects of mapping-enhanced drug abuse counseling. *Addictive Behaviors, 21*(3), 363-376.
- Dansereau, D. F., Joe, G. W., & Simpson, D. D. (1993). Node-link mapping: A visual representation strategy for enhancing drug abuse counseling. *Journal of Counseling Psychology, 40*(4), 385-395.
- Dansereau, D. F., Joe, G. W., & Simpson, D. D. (1995). Attentional difficulties and the effectiveness of a visual representation strategy for counseling drug-addicted clients. *International Journal of the Addictions, 30*(4), 371-386.
- Dees, S. M., & Dansereau, D. F. (1997). *A jumpstart for substance abuse treatment CETOP readiness activities, A TCU/CETOP manual for counselors*. Fort Worth, TX: Institute of Behavioral Research, Texas Christian University.
- Dees, S. M., & Dansereau, D. F. (2000). *TCU Guide Maps: A Resource for Counselors*. Bloomington, IL: Lighthouse Institute Publishing.
- Dees, S. M., Dansereau, D. F., & Simpson, D. D. (1994). A visual representation system for drug abuse counselors. *Journal of Substance Abuse Treatment, 11*(6), 517-523.

(Referencias de Mapas, continúa)

- Dees, S. M., Dansereau, D. F., & Simpson, D. D. (1997). Mapping-enhanced drug abuse counseling: Urinalysis results in the first year of methadone treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 14(2), 1-10.
- Joe, G. W., Dansereau, D. F., Pitre, U., & Simpson, D. D. (1997). Effectiveness of node-link mapping-enhanced counseling for opiate addicts: A 12-month post treatment follow-up. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 183(5), 306-313.
- Joe, G. W., Dansereau, D. F., & Simpson, D. D. (1994). Node-link mapping for counseling cocaine users in methadone treatment. *Journal of Substance Abuse*, 6, 393-406.
- Knight, D. K., Dansereau, D. F., Joe, G. W., & Simpson, D. D. (1994). The role of node-link mapping in individual and group counseling. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 20, 517-527.
- Knight, K., Simpson, D. D., & Dansereau, D. F. (1994). Knowledge mapping: A psycho educational tool in drug abuse relapse prevention training. *Journal of Offender Rehabilitation*, 20, 187-205.
- Newbern, D., Dansereau, D. F., & Dees, S. M. (1997). Node-link mapping in substance abuse treatment: Probationers' ratings of group counseling. *Journal of Offender Rehabilitation*, 25(1/2), 83-95.
- Newbern, D., Dansereau, D. F., & Patterson, M. E. (1997). Spatial-semantic display processing: The role of spatial structure on recall. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 319-337.
- Newbern, D., Dansereau, D. F., & Pitre, U. (1999). Positive effects on life skills, motivation and self-efficacy: Node-link maps in a modified therapeutic community. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 25(3), 407-423.
- Pitre, U., Dansereau, D. F., & Joe, G. W. (1996). Client education levels and the effectiveness of node-link maps. *Journal of Addictive Diseases*, 15(3), 27-44.
- Pitre, U., Dansereau, D. F., Newbern, D. & Simpson, D. D. (1998). Residential drug-abuse treatment for probationers: Use of node-link mapping to enhance participation and progress. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15 (6), 535-543.
- Pitre, U., Dansereau, D. F. & Simpson, D. D. (1997). The role of node-link maps in enhancing counseling efficiency. *Journal of Addictive Diseases*, 16(3), 39-49
- Pitre, U., Dees, S. M., & Dansereau, D. F. (1997). Mapping techniques to improve substance abuse treatment in criminal justice settings. *Journal of Drug Issues*, 27(2), 435-449
- Sia, T. L., & Czuchry, M. (1996). *The downward spiral of substance abuse. Instructional game*. Institute of Behavioral Research, Texas Christian University, Fort Worth.
- Sia, T. L., Czuchry, M., & Dansereau, D. F. (1997). Considering personal strengths: The effect of three different methods on mood, arousal, and self-esteem. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(6), 1151-1171.
- Simpson, D. D., Joe, G. W., Dansereau, D. F., & Chatham, L. R. (1997). Strategies for improving methadone treatment process and outcomes. *Journal of Drug Issues*, 27(2), 239-260.
- Simpson, D. D., Rowan-Szal, G. A., & Greener, J. M. (1997). Drug abuse treatment process components that improve retention. *Journal of Substance Treatment*, 14(6), 565-572.

BREVE HISTORIA DE LOS DOCE PASOS

Alcohólicos Anónimos (AA) se inició en 1935 en Akron, Ohio, como resultado de una reunión entre un corredor de bolsa de New York y un cirujano de Akron quienes eran alcohólicos sin remedio. Se dieron cuenta que el alcoholismo era una enfermedad que podía ser tratada con un sistema basado en la aplicación de valores espirituales en la vida cotidiana. Ambos empezaron a trabajar con ellos mismos y otros alcohólicos. En cuatro años, habían tres grupos y 100 alcohólicos sobrios. En 1939, basados en sus experiencias (tanto los fracasos como los éxitos), este grupo publicó su texto básico, *Alcohólicos Anónimos*, describiendo la filosofía y métodos de la AA, y estableciendo los ***Doce Pasos***. Este libro ha tenido una publicación continua desde aquel entonces. A pesar que los ***Doce Pasos*** han sido revisados y actualizados, han permanecido como esencia, tocando las vidas de innumerables personas alrededor del mundo.

Poco después de la fundación de AA, las familias y amigos de los alcohólicos se reunieron para formar *AL-ANON*, una organización que difunde los ***Doce Pasos*** a individuos cuyas vidas han sido las más afectadas por el alcohol. Desde entonces, otros grupos han adoptado la misma filosofía de AA y la han aplicado exitosamente a muchos de sus problemas. Existe, por ejemplo, grupos de ***Doce Pasos*** dirigidos a la drogadicción (tales como *Narcóticos Anónimos*, *Cocaína Anónimos*, *Crystal Meth Anónimos*), que se traduce en soporte para los familiares y amigos de los drogadictos (tales como *AL-ANON*, *AL-ATEEN*, *NARC-ANON*, *Co-dependientes Anónimos*), otros problemas adictivos (tales como *Deudores Anónimos*, *Apostadores Anónimos*, *Enfermos del Trabajo Anónimos*, *Adictos a Comer Anónimos*, y *Comelones en Exceso Anónimos*), problemas de relaciones (tales como *Sobrevivientes de Incesto Anónimos*, *Relaciones Anónimos*, y *Padres Anónimos*), así como asuntos de salud mental (tales *Compulsivo-Obsesivo Anónimos*, y *Emociones Anónimos*).

¹Copyright © 1939, 1955, 1976 and published by Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, NY.

Los Doce Pasos

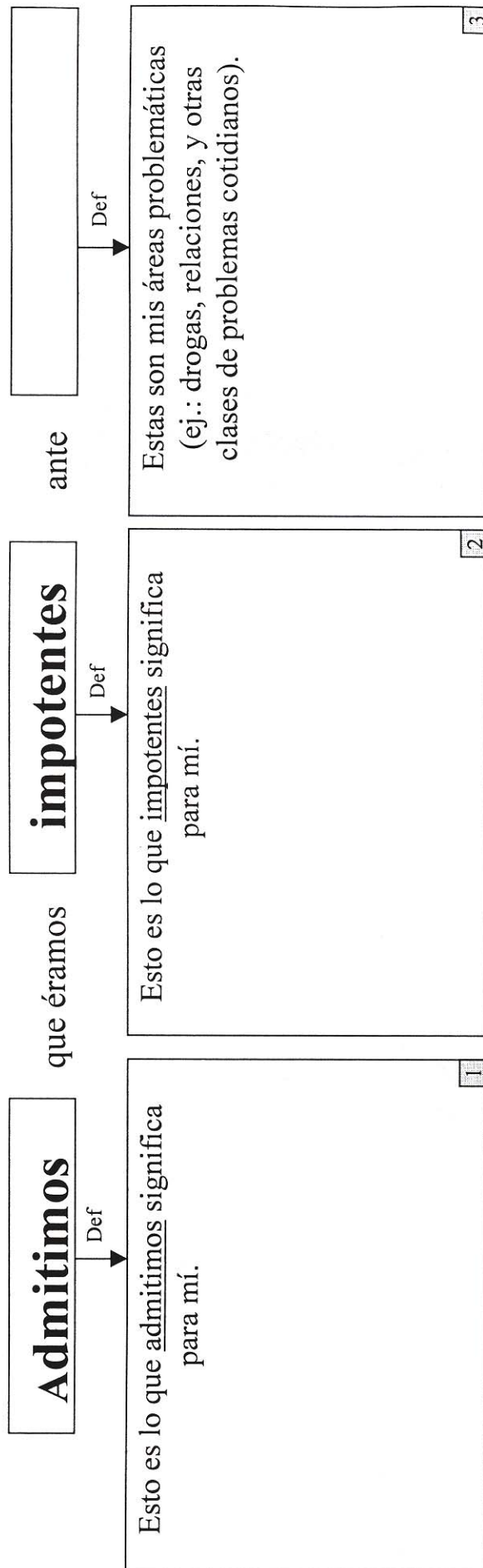
1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a El que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de aplicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Mapa del Paso 1

Admitimos que eramos impotentes
ante _____ --que nuestras
vidas se habían vuelto
ingobernables.

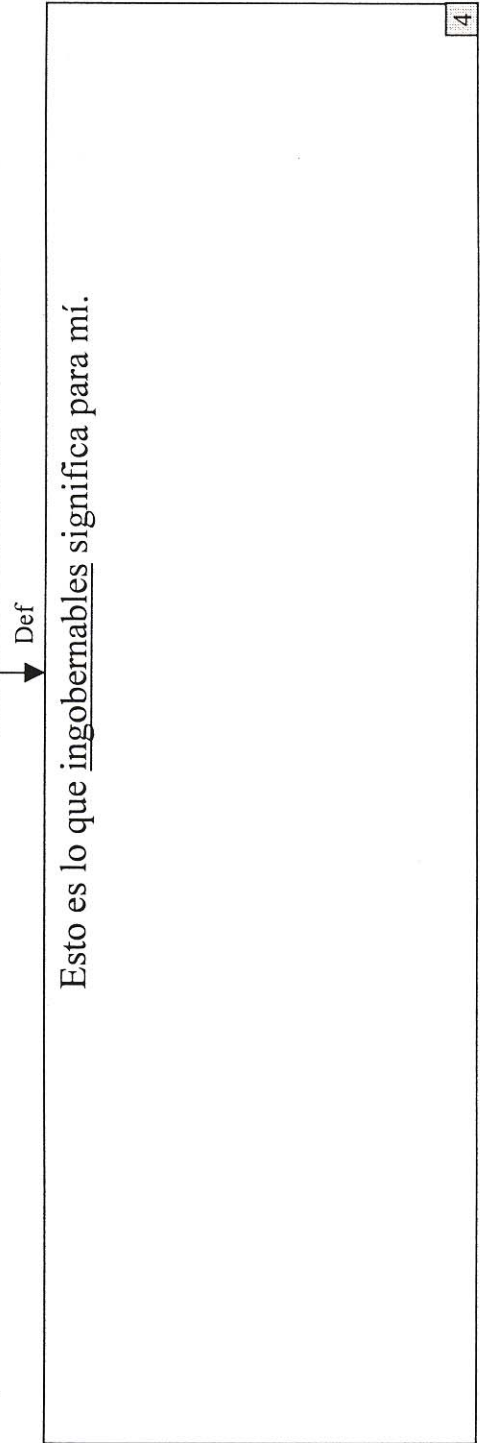


PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante ____ -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.



ingobernables.

--que nuestras vidas se habían vuelto



Def = Definición

Adaptado de un original
diseñado por Marilyn Pugh, Ph.D
Departamento de Psicología
Texas Wesleyan University
Fort Worth, Texas, 1994

PASO 1. Admitimos **que éramos impotentes** ante

habían vuelto ingobernables. -- que nuestras vidas se

éramos impotentes

Estas son mis áreas problemáticas (ej., drogas, relaciones, y otros problemas cotidianos).

Def



Esto es lo que esta frase significa para mí.

Ex



Estas son algunas de las ocasiones cuando he estado consciente de mi propia impotencia para controlarme.

C



Así es como mi propia impotencia me hace sentir.

C



Este es un dibujo que muestra cómo me siento al ser impotente (Dibuje describa.)

1

2

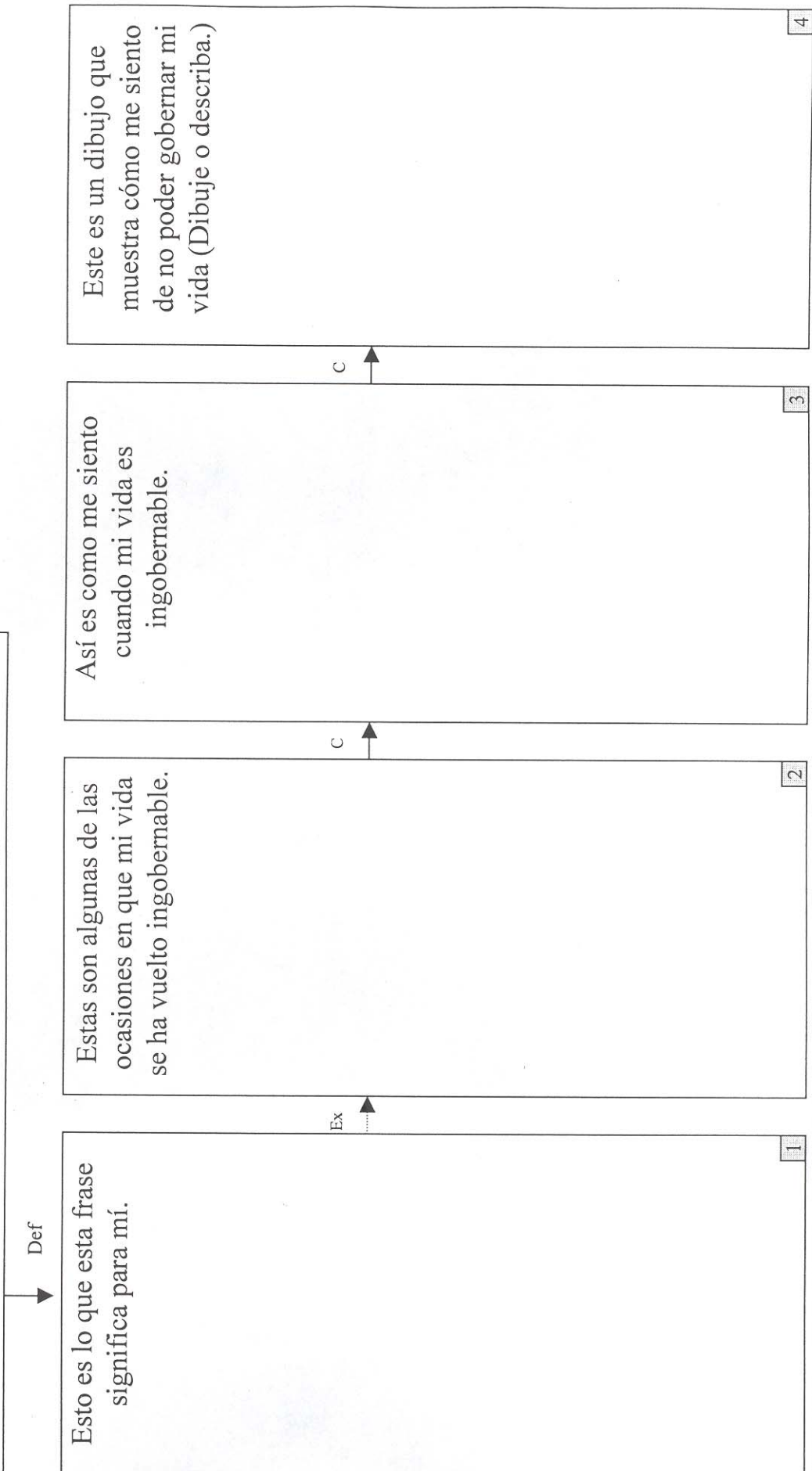
3

4

Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.



Def = Definición Ex = Ejemplo C = Característica

PASO 1. Admitimos que éramos impotentes ante -- que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Def

Así es como yo diría esto con mis propias palabras.

L

Esta es la persona ante quien yo he admitido mi impotencia en resolver situaciones.

C

Así es como me siento o sentiré acerca de mi propia impotencia y falta de control.

C

Este es un dibujo que muestra cómo me siento al admitirlo o cómo me sentiré al hacerlo (Dibuje o describa.)

Def = Definición L = Lleva a C = Característica