

**Traducido y adaptado a España por:**

**María J. Zarza González**  
Treatnet Spain.

**Álvaro Botella Guijarro**  
Fundación AEPA.

**Antonio Vidal-Infer**  
Universidad de Valencia

**Bruno Ribeiro Do Couto.**  
Universidad de Murcia

**David Bisetto Pons**  
Fundación AEPA.

**Jesús Martí Esquitino**  
Servicio Murciano de Salud.

**Dirección:**

**María J. Zarza González**  
Treatnet Spain.

**Juan Jiménez Roset**  
Servicio Murciano de Salud.

**Julián Oñate Gómez**  
Servicio Murciano de Salud.

**Diseño:**

**Imnova**

# modelo matrix





Traducido y adaptado a  
España por:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Álvaro Botella Guijarro  
Fundación AEPA.

Antonio Vidal-Infer  
Universidad de Valencia  
Bruno Ribeiro Do Couto.

Universidad de Murcia  
David Bisetto Pons  
Fundación AEPA.

Jesús Martí Esquitrino  
Servicio Murciano de Salud.

Dirección:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Juan Jiménez Roset  
Servicio Murciano de Salud.

Julián Oñate Gómez  
Servicio Murciano de Salud.

Diseño:

Imnova.

# modelo matrix



**EDITA**

Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias  
de la Región de Murcia

**DEPÓSITO LEGAL**

MU 349-2013

**ISBN**

978-84-616-2705-9

**IMPRIME**

IM Nova Gráfica  
[www.imnova.com](http://www.imnova.com)

Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

# Mapa de recuperación



Recuperarse de una adicción a sustancias no es un proceso misterioso. Una vez que se deja de consumir, el cerebro comienza a reajustarse.

Es importante que al principio de la recuperación se entienda bien por qué pueden aparecer algunos problemas emocionales y físicos. La descripción siguiente es una guía resumida del proceso de recuperación, que varía de persona a persona y según la sustancia.

## Los Estadios

Estadio de abstinencia, o de síndrome de abstinencia (de 1 a 2 semanas)

Los primeros días después de dejar el consumo, se pueden experimentar síntomas difíciles. La gravedad está relacionada con la cantidad, frecuencia y patrón de consumo de la/s sustancia/s consumida/s.

En los estimulantes se producen fuertes deseos de consumo, tristeza, baja energía, insomnio o exceso de sueño, aumento del apetito, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Aunque no provocan los mismos síntomas físicos que el alcohol, los síntomas psicológicos de deseos de consumo y tristeza pueden ser bastante graves.

El alcohol produce los síntomas más peligrosos: náuseas, poca energía, ansiedad, temblores, depresión, emociones intensas,

insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y problemas de memoria. Suelen durar de 3 a 5 días pero pueden alargarse varias semanas. Algunas personas tienen que ser hospitalizadas para una desintoxicación segura.

## Abstinencia Temprana (2-4 semanas tras la abstinencia)

Para las personas que consumen estimulantes o alcohol, dura unas 4 semanas y se conoce como “Luna de Miel”. Suelen sentirse bastante bien y con mucha energía así que a algunas piensan que se han “curado” y abandonan el tratamiento. Sin embargo, si se aprovecha la energía, el entusiasmo y el optimismo en actividades de recuperación, se puede asentar una buena base de recuperación porque aunque termine el síndrome de abstinencia, el cerebro aún se está acostumbrando a la ausencia de sustancias y los usuarios pueden tener problemas para concentrarse, ansiedad, problemas de sueño o sentir que la vida es demasiado intensa o estresante.

## Abstinencia Prolongada (de 3-4 meses tras la abstinencia temprana)

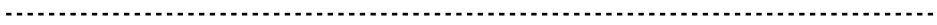
Desde el mes y medio a los 3-5 meses después del último consumo, los usuarios suelen atravesar “El Muro”, una etapa de tristeza, cambios emocionales, irritabilidad, dificultad para concentrarse, baja energía y falta de entusiasmo general que son el re-



sultado de cambios químicos cerebrales. Si los usuarios permanecen abstinentes, los sentimientos se desvanecerán. Los deseos de consumo suelen volver así que centrarse en seguir abstinentes día a día y hacer ejercicio ayuda.

### **Reajuste (2 meses; tras la abstinencia prolongada)**

Después de 5 meses de abstinencia, el cerebro se ha recuperado mucho. Ahora, la principal tarea del usuario es reforzar un estilo de vida saludable porque aunque la parte más difícil del proceso de recuperación ha terminado (los deseos de consumo son menos frecuentes y menos intensos), es fácil bajar la guardia, confiarse y ponerse en situaciones peligrosas para la abstinencia. El peligro más grande aquí es confiarse y volver a viejos hábitos que teníamos asociados al consumo.



# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

---

# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

---



# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

---

# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

---

# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

---

# Calendario



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

# Citas médicas



Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

# Citas médicas



Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

Día:  
Hora:  
Consulta:

# Tareas pendientes



A large, rounded rectangular area containing 25 horizontal lines, intended for writing down tasks or notes.

# Tareas pendientes



A large, rounded rectangular area containing 25 horizontal lines, intended for writing down tasks or notes.



# Tareas pendientes



A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal white lines, intended for writing or drawing.

# Tareas pendientes



A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal white lines, intended for writing or drawing.

# Tareas pendientes



A large, rounded rectangular area containing 25 horizontal lines, intended for writing down pending tasks.

**Fecha**

[Dotted rounded rectangle for date entry]

**Día**

[Dotted rounded rectangle for day entry]

**Mis metas para hoy**

[Large dotted rounded rectangle for today's goals]

**mañana**

[Grey box for tomorrow's notes]

**mediodía**

[Grey box for noon notes]

[Grey box for notes]

[Grey box for notes]

**NOTAS:**

[Large grey box for notes]

# Autoevaluación del día



## Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

## Lo más difícil del día ha sido

## Lo mejor del día

## Mi gran desafío

## Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

## Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

## Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

**Fecha**

[Dashed rounded rectangle for date entry]

**Día**

[Dashed rounded rectangle for day entry]

**Mis metas para hoy**

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

**mañana**

[Grey box for tomorrow's goals]

**mediodía**

[Grey box for noon goals]

[Grey box for afternoon goals]

[Grey box for evening goals]

**NOTAS:**

[Large grey box for notes]

# Autoevaluación del día



## Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

## Lo más difícil del día ha sido

## Lo mejor del día

## Mi gran desafío

## Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

## Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

## Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

**Fecha**

[Dashed rounded rectangle for date entry]

**Día**

[Dashed rounded rectangle for day entry]

**Mis metas para hoy**

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

**mañana**

[Grey box for tomorrow's notes]

**mediodía**

[Grey box for noon notes]

[Grey box for additional notes]

[Grey box for additional notes]

**NOTAS:**

[Large grey box for notes]



# Autoevaluación del día



## Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

## Lo más difícil del día ha sido

## Lo mejor del día

## Mi gran desafío

## Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

## Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

## Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

**Fecha**

[Dashed rounded rectangle for date entry]

**Día**

[Dashed rounded rectangle for day entry]

**Mis metas para hoy**

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

**mañana**

[Grey box for tomorrow's goals]

**mediodía**

[Grey box for noon goals]

[Grey box for afternoon goals]

[Grey box for evening goals]

**NOTAS:**

[Large grey box for notes]

# Autoevaluación del día



## Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

## Lo más difícil del día ha sido

## Lo mejor del día

## Mi gran desafío

## Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

## Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

## Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche



Traducido y adaptado a  
España por:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Dirección:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Diseño:

Imnova

Álvaro Botella Guijarro  
Fundación AEPA.

Juan Jiménez Roset  
Servicio Murciano de  
Salud.

Antonio Vidal-Infer  
Universidad de Valencia

Julián Oñate Gómez  
Servicio Murciano de  
Salud.

Bruno Ribeiro Do Couto.  
Universidad de Murcia

David Bisetto Pons  
Fundación AEPA.

Jesús Martí Esquitino  
Servicio Murciano de  
Salud.

libreta  
de trabajo

# modelo matrix





Traducido y adaptado a  
España por:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Álvaro Botella Guijarro  
Fundación AEPA.

Antonio Vidal-Infer  
Universidad de Valencia

Bruno Ribeiro Do Couto.  
Universidad de Murcia

David Bisetto Pons  
Fundación AEPA.

Jesús Martí Esquitino  
Servicio Murciano de Salud.

Dirección:

María J. Zarza González  
Treatnet Spain.

Juan Jiménez Roset  
Servicio Murciano de Salud.

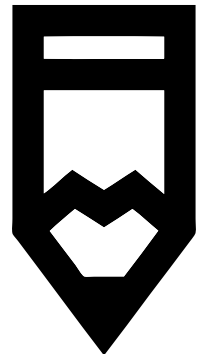
Julián Oñate Gómez  
Servicio Murciano de Salud.

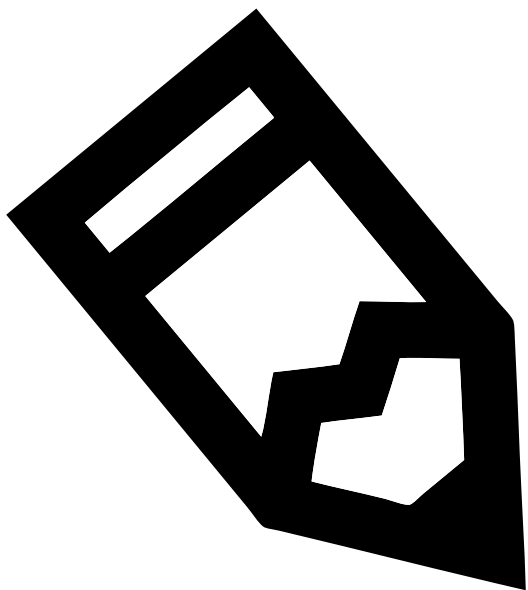
Diseño:

Imnova

**libreta  
de trabajo**

# modelo matrix







**Este libro es tu lugar privado para registrar ideas y recordatorios para fortalecer tu recuperación y ayudarte a mantenerte abstinentes. Algunas páginas contienen citas inspiradoras, otras sugieren temas sobre los que escribir o incluidos en este libro (como el espacio para pegar una fotografía). No es necesario que sigas estas sugerencias, deberías personalizar este libro incluyendo esas cosas que sean realmente significativas para ti.**

---

# Contenidos

---

**Una foto que es importante para ti**

**Información de contacto**

**Disparadores y técnicas de parada de pensamiento**

**Cinco razones para permanecer abstinentes**

**Sé inteligente**

**Puntos de amarre**

**Objetivos para la recuperación**

**Cinco formas de relajarse**

**Fortalecer las relaciones**

**Cinco actividades nuevas**

**Cambios para ahora; cambios para más tarde**

**Justificaciones de la recaída**

**Recompensas**

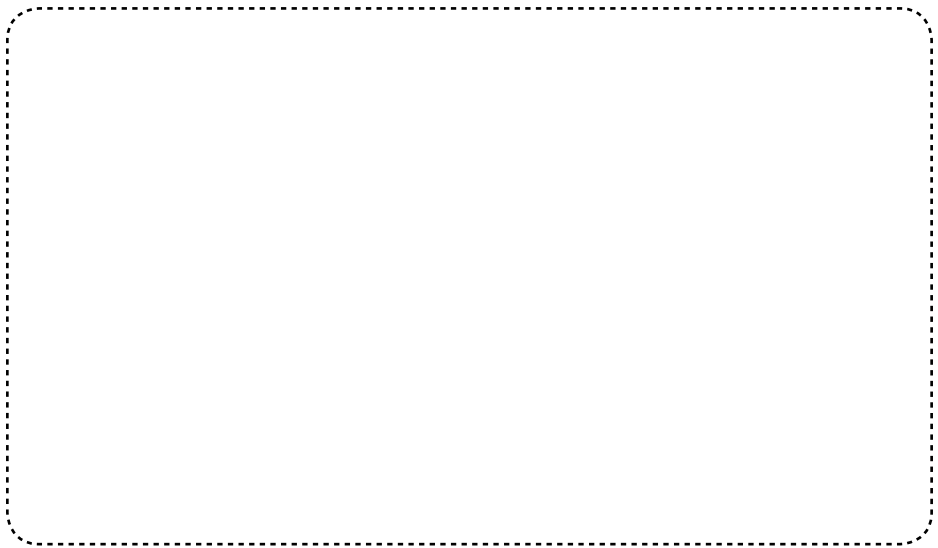
**Recuperación más fuerte**

**Cinco aspectos de tu vida que han mejorado**

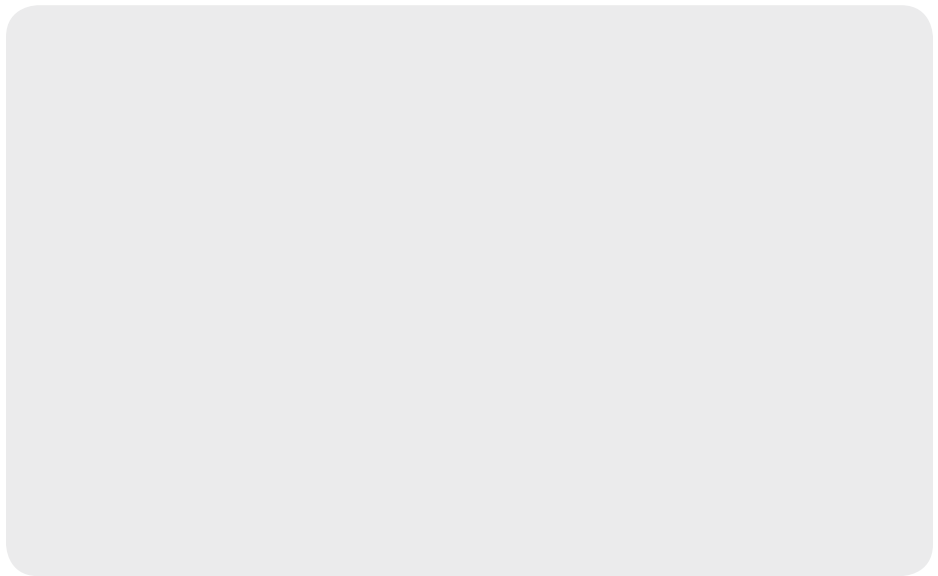
**Vivir una vida feliz y saludable**

---

**Coloca aquí una foto que sea importante para ti**

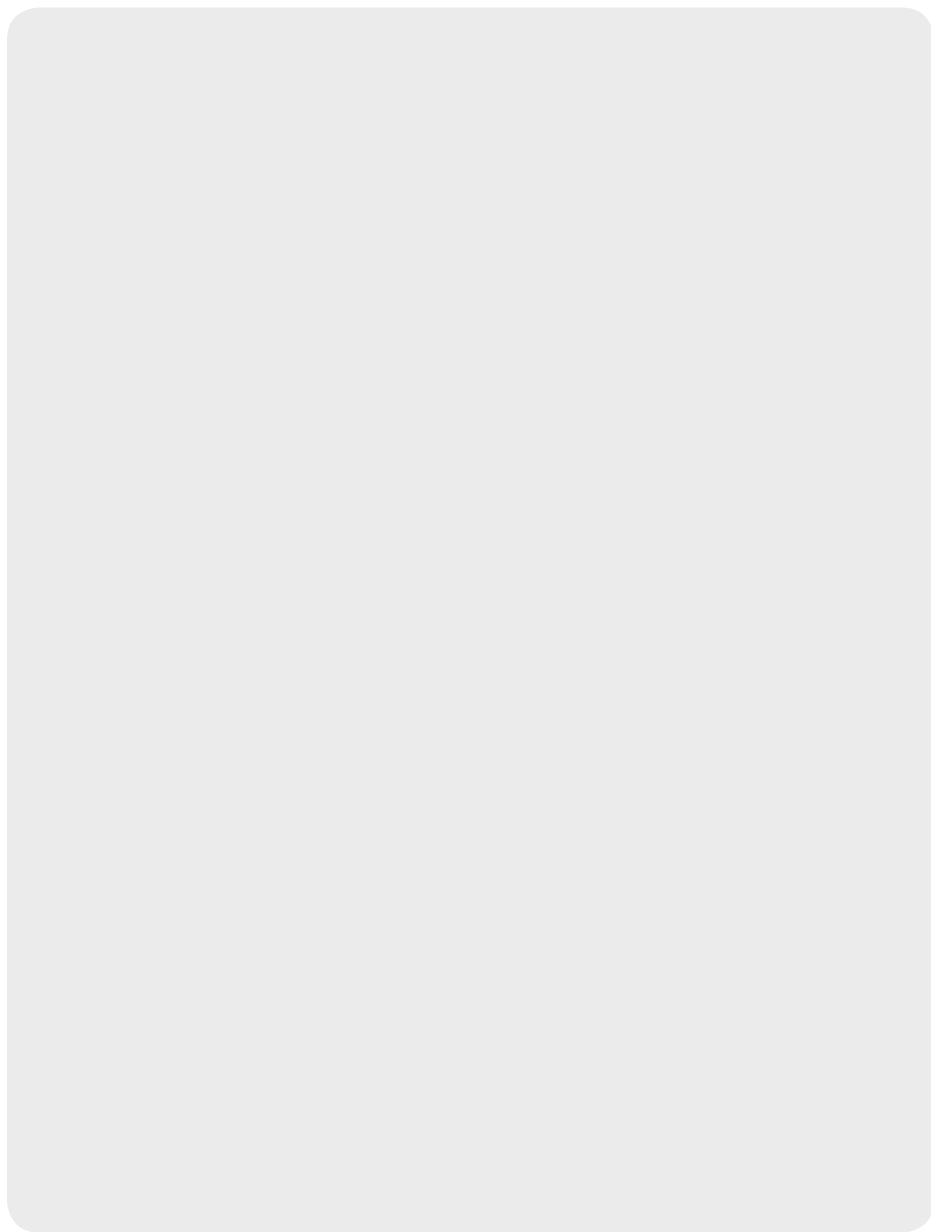


**¿Por qué es importante la foto que has elegido?**



---

## ¿Cómo puede ayudarte en tu recuperación



---

## ¿A quién vas a llamar cuando sientas que tu recuperación está en peligro?

Escribe números de teléfono de familiares, amigos, compañeros de recuperación, tu terapeuta, alguien de AA.AA., cualquier persona a quien puedas llamar y pedir ayuda.

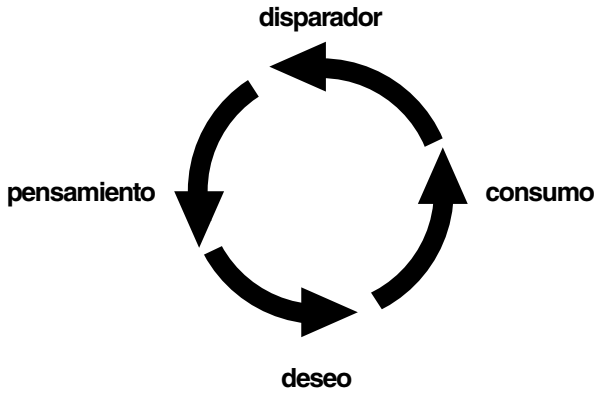


Nombre	Teléfono

---

---

**¿Cuáles son tus disparadores más poderosos para el consumo de sustancias?**



Personas a evitar

Un recuadro rectangular gris con esquinas redondeadas, destinado a que el usuario escriba o liste las personas que quiere evitar.

Lugares a evitar

Un recuadro rectangular gris con esquinas redondeadas, destinado a que el usuario escriba o liste los lugares que quiere evitar.

---

## Disparadores emocionales

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their notes on emotional triggers.

**¿Qué técnicas de parada de pensamiento funcionan en ti?**

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for the user to write their notes on thought-stopping techniques.

---

Escribe las cinco razones más importantes para permanecer abstinentes:

**01**

**02**

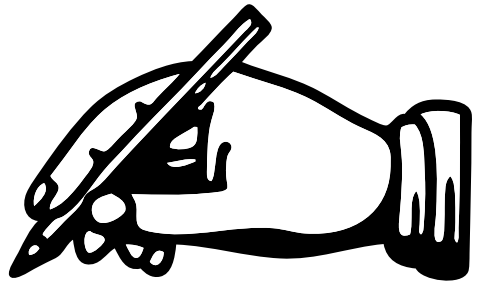
**03**



---

**04**

**05**





**Escribe algunas de las formas en que puedes ser inteligente y seguir comprometido con tu recuperación.**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal light gray lines, intended for writing.

-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area within the rounded rectangle.

-----



**¿Cuáles son los “puntos de amarre”  
en tu recuperación?**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing the answer to the question above.

-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area between the top and bottom dashed lines.

-----



**¿Cuáles son tus metas para la  
recuperación? ¿Y para tu vida?**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing answers to the question above.

-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area between the top and bottom dashed lines.

-----

---

Escribe cinco maneras de relajarte y reducir tu estrés:

**01**

**02**

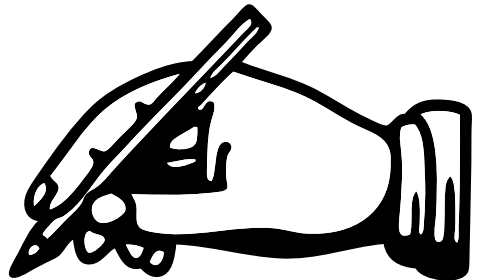
**03**



---

**04**

**05**



---

**¿Qué relaciones quieres arreglar o mejorar?**

A large, rounded rectangular area with horizontal lines, intended for writing answers to the question above. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the box.

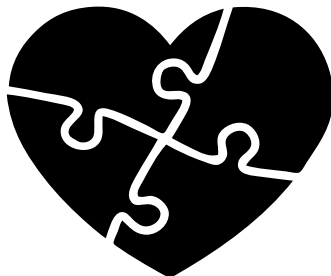
---

**¿Qué puedes hacer hoy para fortalecer tus relaciones?**

Empty rounded rectangular box for writing.

**¿Qué puedes hacer en las próximas dos semanas?**

Empty rounded rectangular box for writing.



---

Escribe cinco actividades nuevas que hayan hecho tu recuperación más fuerte:

**01**

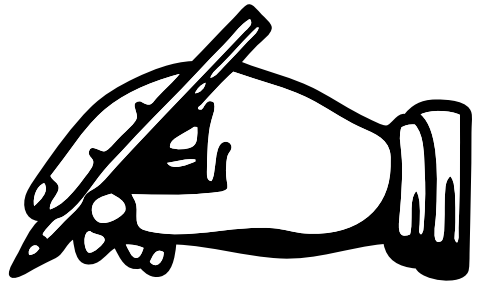
**02**

**03**

---

**04**

**05**



---

**¿Qué cambios puedes hacer en tu vida ahora mismo?**



---

**¿Qué cambios puedes hacer en los próximos tres meses?**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing answers.

---

**¿Qué justificaciones para recaer es más probable que uses?**

A large, rounded rectangular area with horizontal lines, intended for writing answers. The area is filled with light gray horizontal bands, providing a guide for text entry.



-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area.

-----

---

**¿Qué justificaciones para recaer es más probable que uses?**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing answers.

-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area.

-----

---

**¿Cómo puedes recompensarte por mantenerte en recuperación? He estado limpio y sobrio \_\_\_\_ día(s).**

**Mi recompensa es:**

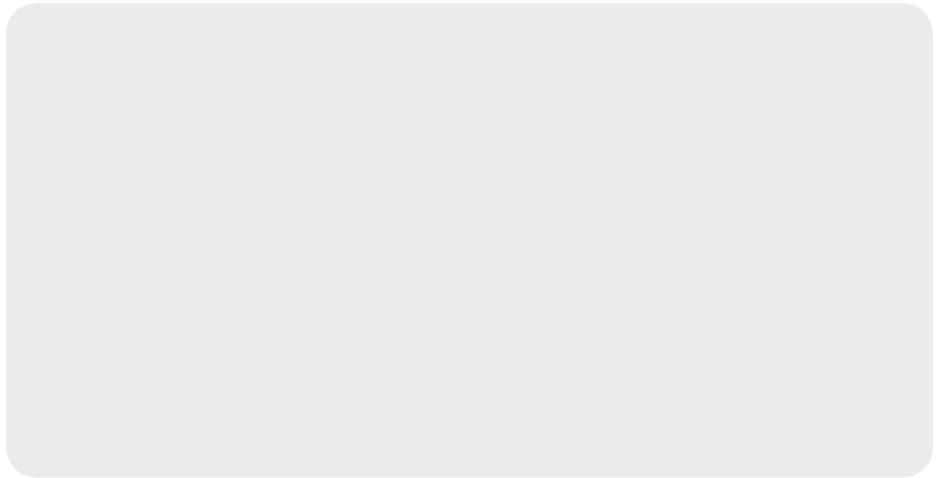
Empty rounded rectangular box for writing the reward.



---

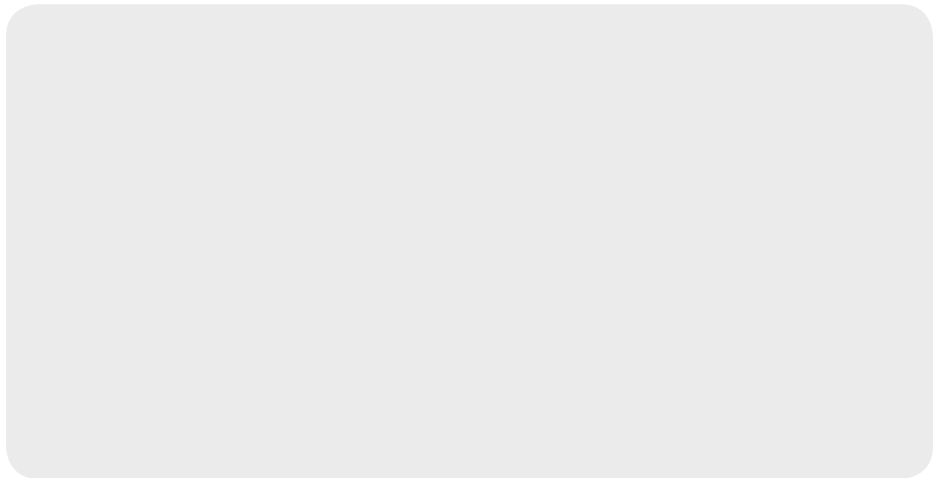
**He estado limpio y sobrio \_\_\_\_ día(s).**

**Mi recompensa es:**



**He estado limpio y sobrio \_\_\_\_ día(s).**

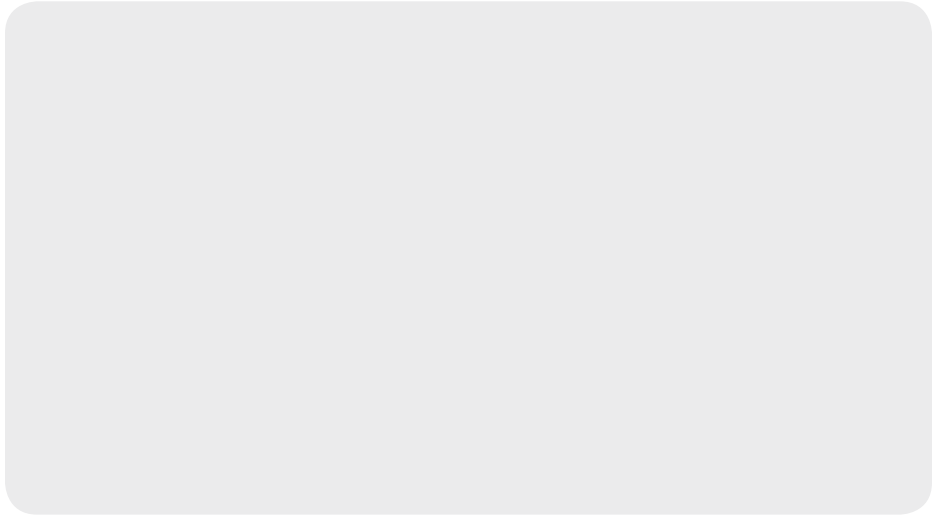
**Mi recompensa es:**



---

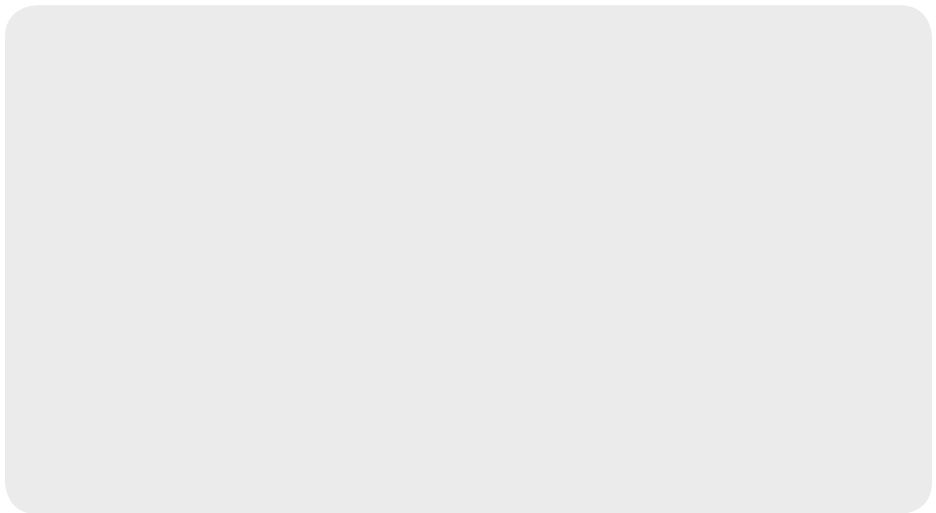
**He estado limpio y sobrio \_\_\_\_ día(s).**

**Mi recompensa es:**



**He estado limpio y sobrio \_\_\_\_ día(s).**

**Mi recompensa es:**



---

**Escribe de qué forma tu recuperación se ha hecho más fuerte hoy.**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing.

---

Escribe las cinco cosas que más han mejorado tu vida desde que dejaste de consumir sustancias.

**01**

**02**

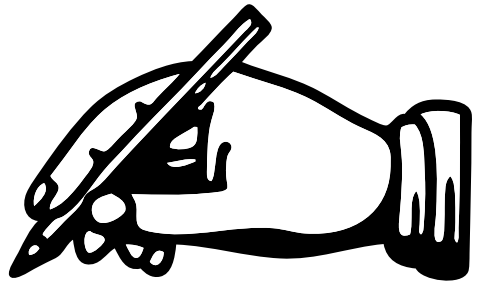
**03**



---

**04**

**05**



---

**Mereces la oportunidad de sanar y vivir una vida feliz y saludable.**

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, intended for writing.

-----

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal grey lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and cover the entire area.

-----