

#	Clases de Alcohol-Drogas (1 hora) por Dennis Fitzpatrick	FECHA
1	<u>RECONOCIMIENTO DE ADICCIONES1:</u> Relación entre alcohol-drogas y violencia, Cuestionario de consumo de alcohol-drogas, Cuestionario de bebedor social, "Drogas y el cerebro" (video de 7 minutos), Broma, Más sobre el abuso de sustancias, Definición de abuso de sustancias, Canción de 9 negaciones de adicción, "Qué es la adicción" (video de 3 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	
2	<u>RECONOCIMIENTO DE ADICCIONES2:</u> Revisión, Tres etapas de todas las adicciones, Cuestionario de alcohol-drogas-adultos-adolescentes, "Binge Drinking" (video de 8 minutos), Broma, Canción de 8 razones de adicción, "¿Es genética la adicción?" (video de 7 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	
3	<u>RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN:</u> Revisión, "Raíces de la adicción" (video de 4 minutos), Ciclo de recuperación, Imágenes de adicción de calidad, Cuestionario de autoevaluación de habilidades de vida, 12 pasos universales, Joke, Historia de recuperación de celebridades (video de 14 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión, Apéndice que explica los 12 pasos para un librepensador.	
4	<u>USO IMPULSIVO-EI 2º PENSAMIENTO:</u> Revisión, Broma, Relación entre el Pensamiento Impulsivo y la Violencia, Comportamiento de Pensamiento de la Víctima, los Cuatro Comportamientos, PFC y Cerebro de Lagarto, Video "Cerebro de Lagarto" (10 minutos), Más sobre los Cuatro Comportamientos, Dos Respuestas Cuando Se Provoca, Video de "Mente Hermosa" (13 minutos), Meditación, 5 Preguntas de Discusión.	
5	<u>MANEJO DE CONFLICTOS ABSTINENTES:</u> Revisión, 20 ejercicios sobre segundo pensamiento, broma, relación entre discutir y usar, 7 respuestas pacíficas al conflicto, video de "señal de tiempo de espera" (8 minutos), 10 pasos para tiempos de espera exitosos, negociación de lucha justa 1 y 2, establecer límites, 10 preguntas de simulacro de conflicto, "Happily Ever After" (video de 9 minutos), 3 etapas de las relaciones, Los tres pisos, Cuerpo de historias sobre el conflicto, Meditación, 5 preguntas de discusión.	
6	<u>NEGOCIACIÓN SOBRIA DE LUCHA JUSTA:</u> Revisión, 7 respuestas pacíficas al conflicto, tiempos de espera, "Canción de tiempo de espera" (video de 3 minutos), Revisión de 10 preguntas de simulacro de conflicto, Relación entre aguantarse los problemas y el uso, Broma, Revise la negociación de la lucha justa, tres cuestiones de práctica de negociación de lucha justa, el consejero Ejemplo de una negociación de lucha justa unilateral, la diferencia entre la ira que establece límites y la furia, "Resolviendo conflictos" con Dennis & Bijan (video de 15 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	
7	<u>PRESIONES FINANCIERAS Y ABSTINENCIA:</u> Revisión, Relación entre presiones financieras y abuso de sustancias, Recursos financieros, "Préstamos de día de pago" (video de 12 minutos), Broma, Prueba de autoevaluación de deudas y compras, Razones equivocadas para permanecer en una relación, Mito multitarea (video 1:20), Investigación sobre multitarea, Multitarea reduce el coeficiente intelectual, Multitarea reduce la inteligencia emocional, La familia sola junta, Sherry Turkle, Preguntas de discusión sobre multitarea, Meditación, 5 preguntas de discusión.	
8	<u>CONFLICTO Y NIÑOS:</u> Revisión, Relación entre el castigo y el abuso de sustancias, Abuso generacional de sustancias, Padre estricto vs Padre cariñoso, AMA encuentra que las nalgadas obstaculizan la disciplina, "Infancia robada" (video de 14 minutos), Inconvenientes del castigo, restricciones, recompensas, broma, castigo, restricciones, recompensas o negociación de lucha justa, negociación de lucha justa con un niño, "Primeras impresiones"	

	(video de 13 minutos), Libros útiles, StoryCorp sobre el castigo, cuestionario de autoevaluación del castigo, meditación, 5 preguntas de discusión.	
9	<u>ADICCIÓN SEXUAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS:</u> Revisión, Relación entre tensiones sexuales y abuso de sustancias, Niveles de adicción al sexo 1,2,3; 4 Inconvenientes de la adicción al sexo de nivel 1, Canción "Adicción al amor", Definiciones de amor, "Sida y adolescentes" (video de 7 minutos), Broma, Cuestionario de autoevaluación sexual de nivel 1, "Consentimiento" (video de 3 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	
10	<u>CONTROLADORES Y FACILITADORES:</u> Revisión, Relación entre el control del comportamiento y el abuso de sustancias, Ciclo de recuperación codependiente, 12 pasos universales, Broma, "Decir no", Cuestionario de autoevaluación de codependencia, "Recuperación codependiente de celebridades" (video de 22 minutos), Canción de amor codependiente, 4 declaraciones enfermas, Canción saludable, Meditación, 5 preguntas de discusión.	
11	<u>ADICCIÓN Y LAS 5 NECESIDADES GENÉTICAS BÁSICAS:</u> Revisión, Relación entre el comportamiento habilitador y el abuso de sustancias, Las 5 necesidades genéticas básicas, "Evaluación de necesidades básicas" (video 4:04), ¿Cómo aconsejarse a sí mismo y a los demás, compañero enfermo? Imágenes de calidad, Dos respuestas cuando se provoca, "Adicción al poder" (video de 19 minutos), Broma, ¡10 temas candentes! Cuestionario de autoevaluación de la actitud defensiva, "¿Me afeité las piernas para esto?" Meditación, 5 preguntas de discusión.	
12	<u>ADICCIONES AL TRABAJO Y AL JUEGO:</u> Revisión, <i>Parte 1:</i> Relación entre la adicción al trabajo y el abuso de sustancias, "Adicción al trabajo" (video de 9 minutos), Información sobre la adicción al trabajo, 3 etapas de todas las adicciones, Cuestionario de autoevaluación laboral, Broma; <i>Parte 2:</i> Relación entre la adicción al trabajo y el suicidio, información sobre la adicción al juego, citas de juego y "blackjack", cuestionario de autoevaluación del juego, "adicción al juego" (video de 8 minutos), meditación, 5 preguntas de discusión.	
13	<u>AUTOEVALUACIÓN Y PERDÓN:</u> Revisión, Relación entre el resentimiento y el abuso de sustancias, Cómo aconsejarse a sí mismo y a los demás, Gestión de jefes y gestión de clientes potenciales, "SAS Business" (video de 13 minutos), Broma, ¿Cómo puedo saber si estoy mentalmente sano?, Preguntas de autoevaluación, 10 razones para perdonar, Perdón-3 pasos, Prueba de autoevaluación del perdón, Enmiendas, StoryCorp en Perdón, Preguntas Frecuentes sobre el Perdón, Violencia vs. Paz, "Los Amish" (video de 3 minutos), Meditación, 5 Preguntas de Discusión.	
14	<u>ESTRÉS Y TOLERANCIA:</u> Revise, <i>Parte 1:</i> Relación entre el estrés y el abuso de sustancias, "Telómeros" (video de 10 minutos), Soluciones para el estrés, Mano en fotos de PFC, Cuestionario de autoevaluación del estrés, Broma, "Meditación en Fairfield, Iowa" (video de 10 minutos), 5 Preguntas de discusión; <i>Parte 2:</i> Relación entre no entender a los demás y usar, Identificar tipos de cerebro, los 16 tipos de cerebro, Cuestionario de autoevaluación de tipo cerebral, Cerebro femenino y masculino, Meditación, 5 preguntas de discusión.	
15	<u>RESENTIMIENTOS Y EJERCICIOS JUSTIFICADOS:</u> Revisión, Relación entre intimidación y abuso de sustancias, Revisión de 7 respuestas pacíficas al conflicto, 10 preguntas de simulacro de conflicto, Broma, Prioridad máxima en el matrimonio, Definición de amor, Ciclo de abuso, Ciclo de amor, "Sin resentimientos justificados" (video de 15 minutos), Prevención de recaídas, Cuestionario de autoevaluación de violencia, "¿Puede el dinero comprar la felicidad?" (video de 3 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	

16	<u>MANTENIMIENTO DE LA PAZ INTERIOR:</u> Reseñas, Relación entre la paz interior y la abstinencia, "Hipnotismo médico" (video de 10 minutos), Meditación1 y 2, Meditación de olas oceánicas, Broma, Meditación3, Fotos de mano a frente de PFC, Meditación4, 3 etapas de todas las adicciones, Retomar alcohol-droga-Adulto-Adolescente Quiz, 10 canciones de country disfuncionales más divertidas, "50 reclusos meditan" (video 9:43), 5 preguntas de discusión.	
----	---	--