

PROGRAMA REHABILITACIÓN RESURGIR

Somos Reino Internacional

www.somosreino.com

¿QUÉ ES RESURGIR?

Rehabilitación Online RESURGIR

“No se trata solamente de dejar atrás una vida; se trata de aprender a construir una nueva.”

1. INTRODUCCIÓN

RESURGIR nace de una idea fundamental: una persona puede atravesar una etapa de destrucción, dependencia, fracaso o pérdida y, aun así, tener la posibilidad de reconstruir su vida.

Resurgir significa levantarse nuevamente, recuperar fuerzas y comenzar un proceso de transformación.

La rehabilitación no consiste únicamente en dejar de consumir una sustancia o abandonar una conducta adictiva. La recuperación implica revisar la manera de pensar, sentir, decidir, relacionarse y vivir.

Por eso, RESURGIR propone una mirada integral del ser humano.

El objetivo no es etiquetar a la persona como “adicto”, “enfermo”, “fracasado” o “caso perdido”. La persona es mucho más que aquello que le ha sucedido.

La adicción puede formar parte de una historia, pero no tiene que convertirse en la identidad definitiva de una persona.

RESURGIR busca acompañar al participante para que pueda pasar:

- De la negación a la conciencia.
- De la conciencia a la responsabilidad.
- De la responsabilidad a la decisión.
- De la decisión a la acción.
- De la acción a la transformación.
- De la supervivencia a una vida con propósito.

2. ¿QUÉ SIGNIFICA RESURGIR?

RESURGIR es volver a levantarse después de haber caído.

Pero no significa regresar exactamente a la persona que se era antes.

Resurgir implica permitir que, a través del proceso de recuperación, emerja una persona con mayor conciencia, responsabilidad, madurez y capacidad para tomar decisiones saludables.

RESURGIR puede entenderse desde cinco movimientos:

1. RECONOCER

Aceptar que existe una situación que necesita ser transformada.

2. REVISAR

Examinar pensamientos, emociones, hábitos, relaciones, decisiones y circunstancias que han contribuido al problema.

3. RECONSTRUIR

Desarrollar nuevas formas de vivir, relacionarse y responder ante las dificultades.

4. RESTAURAR

Trabajar progresivamente en las áreas afectadas: personal, familiar, social, laboral y espiritual.

5. RESURGIR

Comenzar a vivir desde una nueva conciencia, con responsabilidad y propósito.

3. ¿QUÉ ES REHABILITACIÓN ONLINE RESURGIR?

RESURGIR es un proceso educativo y de acompañamiento para la recuperación, desarrollado mediante herramientas digitales que permiten trabajar desde diferentes lugares y circunstancias.

La modalidad online facilita el acceso a contenidos, ejercicios, sesiones de orientación, espacios de reflexión y acompañamiento.

Sin embargo, estar conectado a una plataforma no significa estar rehabilitado.

La tecnología es el medio.

La transformación es el objetivo.

Por eso, el participante debe asumir un papel activo. No se trata simplemente de escuchar contenidos, sino de aprender, reflexionar, reconocer, decidir y actuar.

RESURGIR tampoco pretende reemplazar la atención médica, psicológica, psiquiátrica o especializada cuando esta sea necesaria. En situaciones de dependencia severa, riesgo de abstinencia peligrosa, crisis de salud mental, violencia, riesgo suicida u otras emergencias, debe buscarse atención profesional y presencial inmediata.

4. OBJETIVO GENERAL

Promover un proceso integral de recuperación que ayude a la persona a desarrollar conciencia, responsabilidad, habilidades de afrontamiento, hábitos saludables, relaciones constructivas, propósito y esperanza, favoreciendo una vida libre de la dependencia y orientada hacia la transformación.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar este proceso, se espera que el participante pueda:

1. Reconocer su situación actual sin justificarla ni ocultarla.
2. Comprender que sus decisiones tienen consecuencias.
3. Identificar pensamientos, emociones y comportamientos relacionados con su problemática.
4. Reconocer factores de riesgo y situaciones que pueden favorecer una recaída.
5. Desarrollar estrategias saludables para afrontar dificultades.
6. Fortalecer la responsabilidad personal.
7. Reconstruir progresivamente relaciones familiares deterioradas.
8. Aprender a establecer límites saludables.
9. Identificar capacidades, talentos y recursos personales.
10. Recuperar metas y proyectos de vida.
11. Desarrollar una espiritualidad responsable y significativa.
12. Construir una red de apoyo.
13. Aprender a pedir ayuda cuando sea necesario.
14. Convertir la recuperación en un estilo de vida y no solamente en una etapa temporal.

6. LOS PRINCIPIOS DE RESURGIR

PRINCIPIO 1. LA PERSONA ES MÁS QUE SU PROBLEMA

La adicción no define completamente a un ser humano.

La persona tiene historia, capacidades, vínculos, necesidades, responsabilidades y posibilidades de cambio.

No confundiremos identidad con conducta.

PRINCIPIO 2. RECONOCER ES EL PRIMER PASO

No se puede transformar aquello que se niega.

Reconocer significa poder decir:

“Existe un problema y necesito hacer algo diferente.”

Reconocer no significa condenarse.

Significa comenzar a hacerse responsable.

PRINCIPIO 3. LA RESPONSABILIDAD NO ES CULPA

La culpa puede mirar permanentemente hacia atrás:

“¿Por qué hice esto?”

La responsabilidad pregunta:

“¿Qué voy a hacer ahora?”

RESURGIR no busca alimentar la condenación. Busca desarrollar responsabilidad.

PRINCIPIO 4. LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO

El cambio profundo normalmente no sucede en un solo día.

Hay aprendizajes, avances, dificultades, ajustes y momentos de vulnerabilidad.

Una dificultad no tiene por qué convertirse en abandono del proceso.

PRINCIPIO 5. LA FAMILIA TAMBIÉN NECESITA ORIENTACIÓN

La adicción afecta al sistema familiar.

Por ello, la recuperación no debe concentrarse exclusivamente en el consumidor.

La familia necesita aprender sobre comunicación, límites, responsabilidad, acompañamiento y autocuidado.

Amar no significa permitirlo todo.

PRINCIPIO 6. LA ESPIRITUALIDAD PUEDE SER FUENTE DE PROPÓSITO

La recuperación también puede involucrar preguntas profundas:

- ¿Quién soy?
- ¿Para qué estoy viviendo?
- ¿Qué sentido tiene mi vida?
- ¿Qué quiero construir?
- ¿Qué lugar ocupa Dios en mi proceso?

Desde la perspectiva espiritual de RESURGIR, la restauración no consiste simplemente en modificar comportamientos, sino también en recuperar propósito, dignidad, esperanza y sentido.

PRINCIPIO 7. EL CAMBIO SE DEMUESTRA CON ACCIONES

Una persona puede decir:

“Quiero cambiar”.

Pero el cambio comienza a hacerse visible cuando aparecen nuevas decisiones.

Nuevos pensamientos producen nuevas decisiones; nuevas decisiones producen nuevos hábitos; nuevos hábitos contribuyen a construir una nueva vida.

7. METODOLOGÍA ONLINE RESURGIR

La metodología de RESURGIR se desarrolla en cinco movimientos:

A. CONOCIMIENTO

Primero necesitamos comprender.

El participante recibe contenidos relacionados con adicción, conducta, emociones, pensamientos, relaciones, familia, hábitos, espiritualidad y proyecto de vida.

Pregunta clave:

¿Qué necesito comprender acerca de lo que estoy viviendo?

B. CONCIENCIA

Conocer no es suficiente.

La persona debe observarse a sí misma.

¿Qué pienso?

¿Qué siento?

¿Qué hago?

¿Qué evito?

¿Qué estoy repitiendo?

¿Qué consecuencias están produciendo mis decisiones?

C. CONVERSIÓN

Conversión significa cambio de dirección.

No es simplemente sentir arrepentimiento.

Es decidir abandonar patrones destructivos y comenzar a caminar en una dirección diferente.

No basta con querer una vida nueva; hay que tomar decisiones nuevas.

D. TRANSFORMACIÓN

La transformación aparece cuando el aprendizaje comienza a convertirse en práctica.

El participante trabaja sobre:

- Pensamientos.
- Emociones.
- Hábitos.
- Relaciones.
- Comunicación.
- Responsabilidad.
- Autocuidado.
- Propósito.
- Espiritualidad.
- Proyecto de vida.

E. PLENITUD

El objetivo final no es simplemente “no consumir”.

La pregunta es:

¿Qué voy a hacer con mi vida ahora que estoy aprendiendo a vivir de una manera diferente?

RESURGIR busca que la persona construya una vida que tenga significado y propósito.

8. EL CICLO DE APRENDIZAJE RESURGIR

Cada módulo puede desarrollarse mediante seis momentos:

1. APRENDO

Recibo información.

2. REFLEXIONO

Me observo y relaciono el contenido con mi vida.

3. RECONOZCO

Identifico comportamientos, pensamientos o patrones que necesito cambiar.

4. DECIDO

Determino qué voy a hacer de manera diferente.

5. ACTÚO

Llevo la decisión a una conducta concreta.

6. EVALÚO

Reviso qué ocurrió y qué necesito ajustar.

Este ciclo convierte el programa en un proceso participativo, no meramente informativo.

9. EJERCICIO DE REFLEXIÓN: “¿DÓNDE ESTOY?”

Responde con absoluta honestidad.

No necesitas mostrar inmediatamente tus respuestas a nadie.

Mi realidad actual

1. ¿Qué me preocupa actualmente de mi vida?
2. ¿Qué conducta quiero cambiar?
3. ¿Qué consecuencias ha producido esta conducta?
4. ¿Qué personas han sido afectadas?
5. ¿Qué he intentado hacer anteriormente para cambiar?
6. ¿Qué funcionó?
7. ¿Qué no funcionó?
8. ¿Qué sigo justificando o negando?
9. ¿Qué necesito aceptar?
10. ¿Qué estoy dispuesto a comenzar a hacer diferente?

10. EJERCICIO: “MI VIDA EN CINCO ÁREAS”

Califica del 1 al 10 cómo percibes actualmente cada área.

Área	Calificación
Salud y autocuidado	____ / 10
Familia y relaciones	____ / 10
Emociones	____ / 10

Trabajo/estudio/proyecto ____ / 10

Espiritualidad y propósito ____ / 10

Ahora responde:

¿Cuál es mi área más afectada?

¿Cuál necesito comenzar a trabajar primero?

¿Qué pequeña acción puedo realizar esta semana?

11. EJERCICIO: “MI DECISIÓN DE RESURGIR”

Completa las siguientes frases:

Hoy reconozco que:

Ya no quiero seguir viviendo de esta manera porque:

Una conducta que necesito abandonar es:

Una conducta saludable que necesito comenzar es:

Una persona a quien necesito pedir ayuda es:

Una responsabilidad que voy a asumir es:

Una meta que quiero recuperar es:

Mi primera acción concreta será:

12. ACTIVIDAD PRÁCTICA: MI PRIMER COMPROMISO

Durante los próximos siete días escogeré una sola conducta concreta que pueda comenzar a practicar.

Ejemplos:

- Cumplir una rutina de sueño.
- Evitar una situación de alto riesgo.
- Contactar a una persona de apoyo.
- Cumplir una responsabilidad familiar.
- Realizar actividad física.
- Escribir diariamente mis emociones.
- Participar activamente en la sesión online.
- Buscar atención profesional si la necesito.
- Establecer un límite saludable.

Mi compromiso:

Durante los próximos siete días voy a:

Lo haré los días:

La persona que puede ayudarme a mantener este compromiso es:

13. ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA: “NO SOMOS ENEMIGOS”

La familia puede responder por separado:

1. ¿Qué ha cambiado en nuestra familia debido a la adicción?
2. ¿Qué emociones predominan actualmente?
3. ¿Qué hemos hecho intentando ayudar que quizás no ha funcionado?
4. ¿Qué límites necesitamos establecer?
5. ¿Qué necesitamos dejar de hacer?
6. ¿Qué necesitamos comenzar a hacer?
7. ¿Qué podemos hacer esta semana para recuperar la comunicación?

Compromiso familiar

Como familia, durante esta semana vamos a:

14. UNA DISTINCIÓN FUNDAMENTAL: AYUDAR ≠ RESCATAR

La familia necesita aprender una diferencia esencial.

Ayudar significa acompañar a la persona para que pueda asumir responsabilidad.

Rescatar significa resolver constantemente las consecuencias de sus decisiones.

Ayudar puede incluir:

- Escuchar.
- Orientar.
- Acompañar.
- Establecer límites.
- Facilitar acceso a tratamiento.
- Reconocer avances.
- Mantener una comunicación respetuosa.

Rescatar puede incluir:

- Mentir para cubrirla.

- Pagar repetidamente sus consecuencias.
- Justificar conductas destructivas.
- Negar la realidad.
- Permitir violencia o amenazas.
- Encubrir situaciones peligrosas.

El amor saludable puede ser firme y compasivo al mismo tiempo.

15. ACTIVIDAD: “MI RED DE APOYO”

Escribe al menos tres personas o recursos que podrían formar parte de tu red de apoyo.

Persona 1

Nombre:

¿Cómo puede ayudar

Persona 2

Nombre:

¿Cómo puede ayudarme?

Persona 3

Nombre:

¿Cómo puede ayudarme?

Profesional o servicio de apoyo

Una red de apoyo saludable debe incluir personas confiables y, cuando corresponda, profesionales capacitados.

16. MI PLAN PARA LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Una parte importante de la recuperación consiste en anticipar situaciones de vulnerabilidad.

Completa:

Cuando me siento mal, normalmente:

Mis principales desencadenantes son:

Las personas o lugares que pueden aumentar mi riesgo son:

Cuando aparezca una situación de riesgo, mi primera acción será:

A quién llamaré o contactaré:

Qué lugar seguro puedo utilizar:

Qué actividad saludable puedo realizar:

No esperes a estar en crisis para decidir qué hacer durante una crisis.

17. REFLEXIÓN ESPIRITUAL

Desde la perspectiva de RESURGIR, la espiritualidad no debe utilizarse para negar el problema ni para reemplazar la atención profesional necesaria.

La fe puede convertirse en una fuente de esperanza, sentido, responsabilidad y transformación.

Pregúntate:

¿Qué significa para mí comenzar de nuevo?

¿Qué lugar ocupa Dios en mi proceso de recuperación?

¿Qué necesito entregar, reconocer o cambiar?

¿Qué clase de persona quiero llegar a ser?

Declaración personal

Puedo reconocer mi pasado sin quedar prisionero de él.

Puedo asumir responsabilidad sin vivir condenado.

Puedo pedir ayuda sin sentirme débil.

Puedo aprender nuevas maneras de vivir.

Puedo resurgir.

18. ACTIVIDAD FINAL DEL CAPÍTULO

“MI CARTA A MI YO DEL FUTURO”

Escribe una carta dirigida a ti mismo dentro de seis meses.

Comienza así:

Querido/a

Hoy comienzo este proceso porque...

Quiero cambiar...

Ya no quiero seguir viviendo...

Quiero recuperar...

Quiero que mi familia pueda experimentar...

Quiero aprender...

Dentro de seis meses espero poder decir que...

Mi compromiso conmigo mismo es...

Firma:

Fecha:

19. FRASE DE CIERRE

RESURGIR no significa negar que hubo una caída.

Significa reconocerla, aprender de ella y decidir que la caída no será el lugar donde termina nuestra historia.

La recuperación comienza cuando dejamos de preguntarnos únicamente:

“¿Cómo dejo de hacer esto?”

y comenzamos a preguntarnos:

“¿Qué vida quiero construir?”

Porque una vida nueva necesita más que la ausencia de una conducta destructiva.

Necesita conciencia, responsabilidad, propósito, relaciones saludables, decisiones nuevas y esperanza.

RESURGIR

Reconocer. Revisar. Reconstruir. Restaurar. Resurgir.

El pasado explica parte de nuestra historia, pero no tiene que escribir el último capítulo.

SEPARE SU INICIO PARA EL PROGRAMA:

Escribanos: reyestrada26@gmail.com

Llámenos: +57 3224106014

Psicólogo: Dr. Rey Estrada