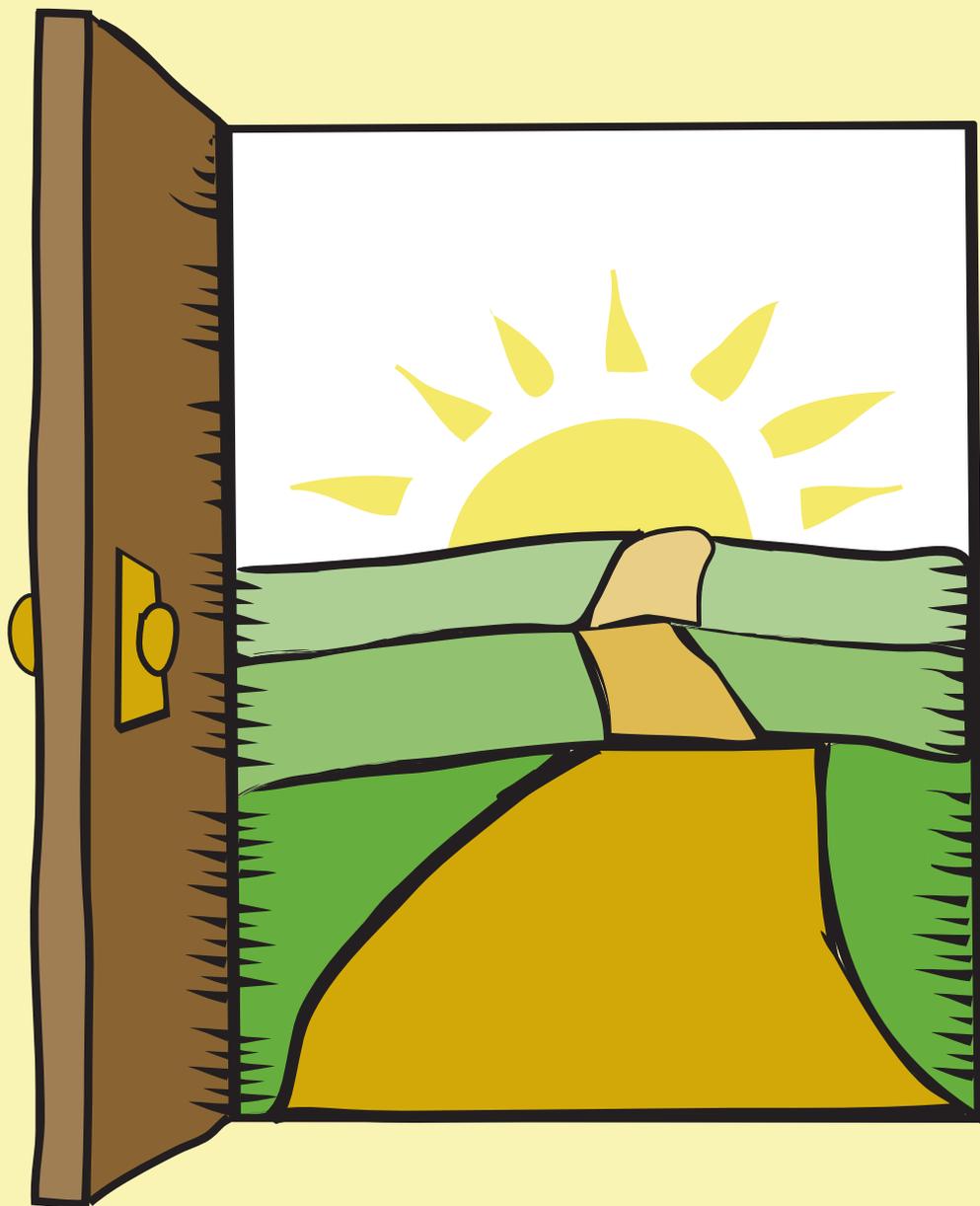




Proyecto financiado  
por el Instituto  
Nacional de  
Investigaciones sobre  
Discapacidades y  
Rehabilitación  
—National Institute  
on Disability and  
Rehabilitation  
Research (NIDRR)

# Abriendo Caminos en Tu Vida

Guía de Preparación para la Rehabilitación Psiquiátrica



María E. Restrepo-Toro, Marianne Farkas y Laura Díaz

Centro de Rehabilitación Psiquiátrica  
Universidad de Boston

Center for Psychiatric Rehabilitation  
Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences  
Boston University

Derechos reservados © 2005 por el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica, Universidad de Boston.

Proyecto financiado por el Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidades y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research [NIDRR]).

Esta guía fue creada utilizando la tecnología de Preparación para la Rehabilitación Psiquiátrica desarrolladas por:

Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemeč, P., & Cohen, B. (2000). *Psychiatric rehabilitation training technology: Assessing readiness for rehabilitation* (Trainer package). Boston: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

Cohen, M. R., Forbess, R., & Farkas, M. D. (2000). *Psychiatric rehabilitation training technology: Developing readiness for rehabilitation* (Trainer package). Boston: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

Farkas, M., Sullivan Soydan, A. & Gagne, C., (2000). *Introduction to rehabilitation readiness*. Boston: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

Publicado por:

Center for Psychiatric Rehabilitation

Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences, Boston University

940 Commonwealth Avenue West, Boston, MA 02215

[www.bu.edu/cpr/latino](http://www.bu.edu/cpr/latino)

El Centro de Rehabilitación Psiquiátrica es financiado en parte por el Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidades y Rehabilitación (NIDRR, por sus siglas en inglés), el Centro para Servicios de Salud Mental (CMHS, por sus siglas en inglés) y por la Administración de Servicios sobre el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés).

Las imágenes que aparecen en las páginas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, y 21 son modificaciones de las imágenes con derechos reservados por Art Parts™.

Editado por: VersionFinal ([www.versionfinal.com](http://www.versionfinal.com))

ISBN-13: 978-1-878512-18-5      ISBN-10: 1-878512-18-8

## **Agradecimientos**

La realización de este proyecto no podría haber sido posible sin la ayuda excepcional de todos nuestros colaboradores. En particular, deseamos agradecer a las siguientes personas:

William Hawthorne, PhD, James (Diego) Rogers, PsyD, y todo el personal del María Sardiñas y South Bay Guidance BPSR Centers, ambos programas pertenecientes al Community Research Foundation en San Diego, California.

Mary Gregorio, Verónica Nielsen y todo el personal del Center House, Casa Primavera y Residencias Betances, todos ellos programas de Bay Cove, Inc en Boston, Massachusetts.

Cecilia Aparicio, nuestra asistente de investigación, igualmente Luz Rivera y Edgar Blanco quienes hicieron invaluable contribuciones a este proyecto.

Todos los usuarios y sus familiares quienes voluntariamente participaron dándonos sus valiosas opiniones en los siguientes programas:

- María Sardiñas y South Bay Guidance Center en San Diego, California.
- Center House, Casa Primavera y Residencias Betances, programas en Boston, Massachusetts.
- Grupo de peer-counselors en North Independent Living Center, Lawrence, Massachusetts.
- Point after Club, Lawrence, Massachusetts.
- Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston, Boston, Massachusetts.

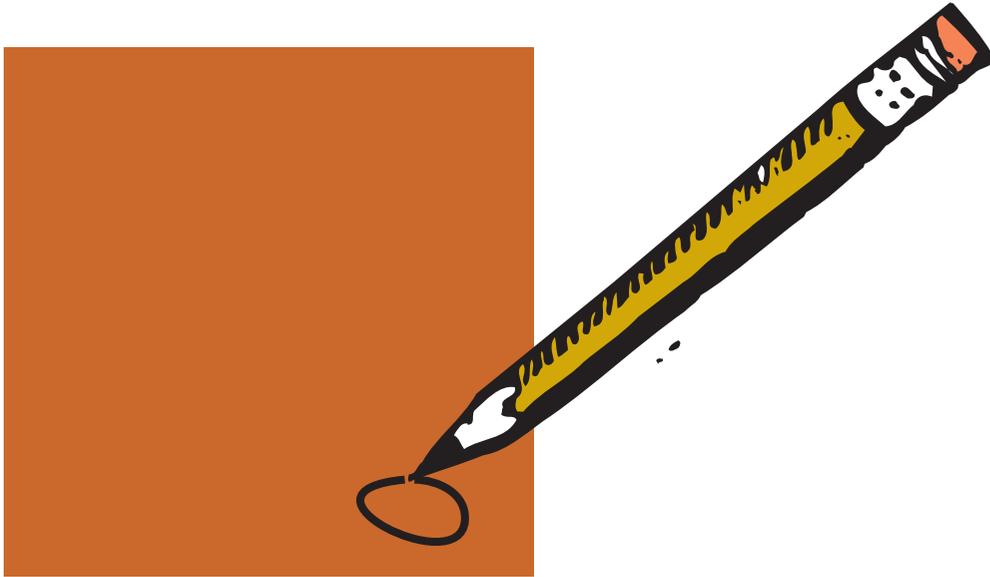
¿Estoy listo para *pensar* en un cambio?



### **Beneficios de esta guía**

Muchas veces nos encontramos en la vida con deseos de cambiar pero no sabemos cómo empezar. Esta guía nos invita a pensar paso a paso en la posibilidad de hacer un cambio en nuestra vida y abrir los caminos necesarios para lograr metas deseadas. La guía no es un examen, por lo tanto, no hay respuestas buenas o malas.

¿Cómo completo la guía?



**¡Muy sencillo!**

1. Lea despacio las preguntas que hay en cada página.
2. Escriba sus respuestas en las líneas que aparecen en cada página.
3. Responda “sí” o “no” a la pregunta en la franja de color de cada página.

**¡Disfrute!**

Cuando pensamos en hacer un cambio, es importante conocernos a nosotros mismos y conocer lo que es importante para uno...



Marque el número amarillo si la respuesta es “sí”.  
Marque el número azul si la respuesta es “no”.



# ¿Qué tan bien me conozco?



Mis valores son (lo que creo que es importante para mí):

---

---

---

Mis intereses son (lo que me gusta hacer):

---

---

---

Sí  
↓  
11

No  
↓  
11