



Equilibrando mis creencias y valores

Puede ser un desafío si los medicamentos son útiles, pero no creemos en usarlos. En este ejercicio, tendrá la oportunidad de asegurarse de que sus creencias sobre la ingesta de medicamentos estén en armonía con sus valores. Las creencias son suposiciones que provienen de la familia y la cultura. Los valores son los principios por los que vivimos nuestras vidas. Los valores pueden incluir libertad, honestidad, mantener a mi familia o terminar mi educación.

A continuación se muestran algunas creencias comunes sobre los medicamentos psicológicos y una lista de valores. Ponga una marca junto a cualquiera de las creencias y valores que tenga. Está bien elegir más de uno. También hay espacio para usar sus propias palabras.

Creencias comunes sobre los medicamentos

- ☐ Creo que las medicinas psiquiátricas son una muleta
- ☐ No creo que tenga una enfermedad mental y no necesito medicamentos
- ☐ En mi lugar de culto religioso, dicen que debería rezar más, no tomar medicamentos
- ☐ Creo que usar medicamentos es un signo de debilidad. Debería poder hacerlo por mi cuenta
- ☐ Mi familia o amigos creen que no debería tomar medicamentos
- ☐ Las personas de mi grupo de 12 pasos (u otro grupo de apoyo) creen que no debería usar medicamentos
- ☐ En mi cultura, creemos en la curación espiritual, no en los medicamentos
- ☐ Mis propias palabras: _____

Los valores por los que vivo

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Apoyando a mi familia | <input type="checkbox"/> Mi trabajo voluntario |
| <input type="checkbox"/> Mantenerme saludable | <input type="checkbox"/> Ser un ciudadano respetuoso de la ley |
| <input type="checkbox"/> Libertad | <input type="checkbox"/> Conducir con seguridad |
| <input type="checkbox"/> Estar ahí para mis amigos | <input type="checkbox"/> Ser amable |
| <input type="checkbox"/> Trabajando para mantenerme | <input type="checkbox"/> Mejorando a mi mismo |
| <input type="checkbox"/> Mi fe | <input type="checkbox"/> Ser confiable |
| <input type="checkbox"/> Terminar la escuela | <input type="checkbox"/> Yo valoro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Dar a los demás | <input type="checkbox"/> Yo valoro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Siendo la mejor persona que puedo ser | <input type="checkbox"/> Yo valoro: _____ |

¿Mis creencias sobre los medicamentos psiquiátricos interfieren con mantenerme fiel a mis valores?

Tómese un momento para pensar en lo que sucedió cuando dejó de tomar medicamentos psiquiátricos en el pasado.

¿Aún pudiste vivir en armonía con tus valores? ¿Sigues siendo la persona que querías ser? (Ejemplo: una vez dejé los medicamentos psiquiátricos porque creía que los medicamentos eran una muleta. Me puse nervioso y le grité a un cajero. Ella se asustó y llamó a la policía. No soy una persona violenta. Trato de ser amable. Me sentí muy mal por asustar al cajero.)

¿Existe armonía entre mis creencias sobre los medicamentos psicológicos y mis valores?

- ☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro

Mi plan para equilibrar mis creencias sobre los medicamentos psicológicos y mis valores

Escriba lo que puede hacer para equilibrar sus creencias sobre los medicamentos psicológicos y sus valores. (Ejemplo: todavía no creo que sea un enfermo mental. Pero no quiero asustar a la gente. Le preguntaré a mi médico si los medicamentos pueden ayudarme a controlar mejor mis emociones.)