



PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PARA ADOLESCENTES CONSUMIDORES DE DROGAS DE LOS CENTROS JUVENILES DE DIAGNÓSTICO Y REHABILITACIÓN

ÍNDICE

NIVEL: RIESGO BAJO	4
SESIÓN N°01	4
SESIÓN N° 02	6
NIVEL: RIESGO MODERADO	9
SESIÓN N° 03.....	9
SESIÓN N° 04.....	11
SESIÓN N° 05.....	14
SESIÓN N° 06.....	16
SESIÓN N° 7	19
SESIÓN N°08	21
NIVEL: RIESGO ALTO	25
SESIÓN N° 09.....	25
SESIÓN N° 10	27
SESIÓN N° 11.....	30
SESIÓN N° 12.....	33
SESIÓN N° 13.....	35
SESIÓN N° 14.....	37
ANEXOS.....	39





NIVEL:
RIESGO BAJO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA

NIVEL: RIESGO BAJO

SESIÓN N°01

¿CUÁNTO CONOCES DE LAS DROGAS Y CÓMO ESTAS AFECTAN EL CEREBRO?

La Psicoeducación busca educar al usuario no solo acerca del uso de sustancias, sino también de las conductas relacionadas y sus consecuencias. Está demostrado que la Psicoeducación contribuye con el proceso de cambio para la toma de conciencia acerca del problema de consumo de drogas, porque proporciona información respecto al uso y consecuencias de su uso. Así mismo, existen evidencias de que, en las primeras instancias de la intervención, la Psicoeducación incrementa la adherencia al tratamiento y, a largo plazo, reduce el número de recaídas. En casos de consumo experimental o social, las intervenciones psicoeducativas permiten al consultante entender y enfrentar mejor su problema de consumo, cambiar su forma de pensar y procesar la información.

OBJETIVO:

Concientizar a los adolescentes en conflicto con la Ley Penal en relación a los efectos y consecuencias del consumo de drogas.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Presentación y actividad:

El facilitador iniciará la sesión presentándose y dando la bienvenida a los participantes, formulará frases auto motivadoras respecto a la asistencia a la sesión: ejemplo, "Bienvenidos a la sesión, que bueno tener un espacio para nosotros".

El facilitador solicitará que todos los/las adolescentes se presenten, para ello realizará la dinámica "La telaraña", para esta dinámica necesitaremos un ovillo de hilo, luego se le pedirá a los/las adolescentes del grupo que formen un círculo y se le da el ovillo a uno de ellos al azar.

Este debe decir su nombre y explicar algo sobre él a elección del facilitador o de la persona que esté al mando del grupo (su hobby, sus estudios, su trabajo de ensueño). Una vez ha respondido, agarra una punta del hilo y lanza el ovillo a otro integrante, que hace el mismo ejercicio de presentarse. Se siguen pasando el ovillo hasta que haya llegado a todos, por lo que el hilo termina formando una especie de telaraña.



b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador presentará el video denominado “Como afecta las Drogas en un cerebro adolescente”: <https://www.youtube.com/watch?v=CuAy5xgduA0>.

Al finalizar el video, preguntará al grupo ¿qué opinión tienen de lo que acaban de ver?

Luego, el facilitador pasará a dar una breve explicación del video y reforzará las siguientes ideas:

- Los adolescentes actúan como si fueran invencibles, pero cuando se trata de alcohol y de drogas, en realidad son más vulnerables que los adultos a los efectos dañinos en el cerebro porque recién está en proceso de desarrollo.
- El cerebro adolescente aprende con mucha facilidad; desafortunadamente pueden volverse adicto mucho más rápido, con mayor severidad y durante mayor tiempo.
- Los efectos de las drogas en el cerebro adolescente son más duraderos que en los adultos porque cuentan con mayores receptores por eso esto afecta a las unidades estructurales del aprendizaje y de la memoria.

Asimismo, explicará de manera didáctica algunos conceptos básicos, así como los efectos y consecuencias del consumo de drogas (ver Anexo 01).

c) Cierre de la sesión:

El facilitador concluirá la sesión, haciendo preguntas a los/las adolescentes de lo que han aprendido: ¿Qué has aprendido hoy de las drogas y cómo estas afectan el cerebro?

Por último, el facilitador explicará la tarea de los/las adolescentes para la siguiente sesión: “Para la próxima semana responderán en su cuaderno de trabajo las siguientes preguntas: ¿Las drogas solo afectan a los adolescentes?, ¿Si en una fiesta no hay alcohol, uno no puede divertirse?, ¿Necesito tomar o consumir drogas para olvidarme mis problemas?, ¿Para estar alegre necesito consumir algún tipo de droga?

SESIÓN N° 02

LA EVOLUCIÓN EN EL CONSUMO DE DROGAS

La dependencia a las drogas o adicción es actualmente reconocida como una enfermedad. Aunque puede haber casos donde existe una predisposición genética para desarrollarla, es importante precisar que esta no es determinante en la generalidad de casos, sino por el contrario, la dependencia a las drogas se adquiere por el uso continuo y sin control de la misma. Nadie se vuelve adicto con un solo contacto con la droga, sino que es el resultado de un proceso que presenta en distintas fases.



OBJETIVO:

Que el adolescente logre identificar en qué fase se encuentra debido a la frecuencia, cantidad, tiempo, etc.



TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador iniciará la sesión presentándose y dando la bienvenida a los participantes, formulará frases auto motivadoras respecto a la asistencia a la sesión: ejemplo, "Bienvenidos a la sesión, que bueno volver a verlos y que se encuentren bien de salud".

Luego, el facilitador designará al azar a (02) adolescentes para que dibujen en la pizarra ¿cómo es un cerebro de una persona que consume drogas y una persona que no consume drogas? y que explique ¿Por que se dan esos cambios?

Asi mismo, el facilitador estará atento a las respuestas y comentarios de los/las adolescentes, para luego reforzar la respuesta de los/las participantes de cómo afectan las drogas en su vida personal, familiar y social.

b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador reunirá en grupos a las/los adolescentes y les entregará una hoja de trabajo, donde ellos tendrán que visualizar las expresiones de las imágenes e indicar en qué fase de consumo se encuentran (ver Anexo N°02).

Posteriormente, el facilitador pasará a dar una breve explicación de la tarea desarrollada, a fin de que las/los adolescentes sepan como es la evolucion de una persona cuando ingresa en el consumo de drogas (ver Anexo N°03).



c) Cierre de la sesión:

El facilitador concluirá la sesión comentando la importancia de conocer como es la evolución del consumo de las drogas en el organismo de una persona.

Seguido de ello, el facilitador de manera aleatoria consultara a las/los adolescentes ¿En qué fase de consumo crees que estás? ¿Crees que tu manera de consumir ha ocasionado que tengas problemas con tu familia?

Por último, el facilitador explicará la tarea de los adolescentes para la siguiente sesión: “Para la próxima semana responderán en su cuaderno de trabajo las siguientes preguntas: ¿Cuándo una persona es un alcoholíco? y ¿Cuándo una persona es un bebedor social?





NIVEL:

RIESGO MODERADO



NIVEL: RIESGO MODERADO

SESIÓN N° 03

“PORQUÉ CAMBIAMOS LAS PERSONAS”



Son diversas las razones que pueden llevar a una persona con consumo de drogas a detenerse y observar, que está sucediendo consigo misma, como su forma de actuar negativamente puede influir en la vida de sus familiares, amigos y de la sociedad en general.

Es ese momento de reflexión que puede conducir y motivar a esa persona hacia un proceso de cambio, sin embargo, generalmente toda decisión de cambio está acompañada por la ambivalencia, que se entiende como una experiencia que tiene una persona de sentirse de dos maneras distinta frente a una cosa o a una situación.



En el caso específico del consumo de drogas, es esa lucha interna que muchas veces hace que un adolescente tenga la motivación de dejar de hacerlo, sin embargo, paralelamente siente los deseos y recuerda los momentos de placer que le ha generado el estar bajo los efectos de la droga: es la ambivalencia.

Por lo tanto:

- La motivación para el cambio no se impone, se obtiene del participante, poniendo énfasis en la evaluación objetiva de la conducta y sus consecuencias, tratando de fomentar la discrepancia en el participante a fin de aumentar su conciencia de necesidad de cambio.
- El adolescente es quien debe articular y resolver sus ambivalencias.
- El facilitador es directivo, ayudando al adolescente a examinar y resolver su ambivalencia, la persuasión directa no es eficaz para resolver ambivalencia, el facilitador analiza y devuelve las percepciones del adolescente sin etiquetarlas o corregirlas.
- El facilitador para poder generar motivación en la adolescente toma una postura tranquila y reflexiva de asesoramiento, la resistencia se trabaja a partir de las reflexiones.



OBJETIVO:

Motivar al adolescente a clarificar su ambivalencia con la decisión de dejar de consumir drogas, a través de ser reflexivo y promover el cambio de sus actitudes y comportamientos.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador inicia la sesión, realizando una retroalimentación de la sesión anterior, haciendo hincapié en lo nocivo y peligroso del consumo de drogas, revisando las preguntas que se dejaron como tarea en la sesión anterior.

b) Desarrollo de la sesión:

Se forman grupos pequeños de 4-5 adolescentes cada uno.

A cada grupo se entrega una ficha de trabajo (ver anexo 4), que contiene unas preguntas motivadoras para que sean conversadas, analizadas y discutidas en el grupo. El facilitador debe hacer acompañamiento a cada uno de los grupos promoviendo la participación o ayudando a aclarar las dudas que puedan tener.

Cada grupo elige un relator quien expone las conclusiones para cada una de las preguntas. En este momento el/la facilitador/a, puede preguntar a los otros grupos si han llegado a las mismas conclusiones o si hubiera alguna una opinión distinta, de ser así, se debe promover el proceso reflexivo y de debate por parte de los participantes. El facilitador debe estar atento a identificar argumentos que ayuden a reducir la ambivalencia.

En ese proceso reflexivo y de reducir las resistencias al cambio, cuando se encuentren comentarios orientados al cambio, se deben hacer preguntas motivadoras, tales como, pedir explicaciones más detalladas, pedir ejemplos, así como explorar sus proyectos personales.

c) Cierre de la sesión:

El/la facilitador/a pide a cada adolescente que, en una hoja escriban cuál cree que es la situación conflictiva o ambivalente que podría influir de manera negativa en cambiar la decisión de dejar de consumir drogas.

En la pizarra o en un papelote se puede dibujar una escala que va de 1 a 10, donde 1 significa mínima motivación y 10 el máximo de motivación. A cada participante se le pide que pueda expresar de manera subjetiva cuál es su nivel de motivación al terminar la sesión.

Esta respuesta debe ser analizada, evaluada y conversada en la sesión individual.





SESIÓN N° 04

“DESCUBRIENDO MAS DE MI”

¿Por qué algunos adolescentes tienen mayores probabilidades de tener un problema de consumo de drogas y otras menos probabilidades, a pesar de vivir en el mismo barrio, tener el mismo gupo de amigos y realizar actividades en común?

La respuesta la podemos encontrar en la presencia o ausencia de lo que se conoce como Factores de Riesgo y Factores Protectores frente al consumo de drogas.

Se puede definir a los **Factores de Riesgo** como cualquier característica de un individuo (de naturaleza personal, psicosocial o macro social) que este asociado con el incremento de la probabilidad de implicarse en una conducta desadaptada (en este caso consumir drogas).

Factores de riesgo individuales:

- Bajo sentido de autoeficacia y autoestima.
- Dificultades en la asertividad y habilidades sociales.
- Hábitos o estilo de vida inadecuados.
- Baja percepción de riesgo de las drogas ilegales (por ejemplo: marihuana).
- Falta de autocontrol, de seguridad en sí mismo.
- Actitud favorable hacia el consumo de drogas.
- Fracaso escolar.
- Fugas del hogar.
- Estilos evitativos de afrontamiento al estrés.
- Alta tendencia a la brusquedad de sensaciones.

Se puede definir **Factores de Protección**: como situaciones o características que disminuyen la probabilidad de que un individuo se inicie en el consumo de drogas o en el ejercicio de conductas desadaptadas.

Factores de protección individuales:

- Habilidades sociales y receptividad social; cooperación, estabilidad emocional; autoestima; flexibilidad; habilidad para solucionar problemas, disminuir los niveles de reactividad.
- Relaciones satisfactorias con padres y demás familiares, responsabilidad en el colegio, colaboración con las instituciones, tener espíritu crítico.





- Buenos dotes de comunicación, sentido de responsabilidad, empatía, generosidad, sentido del humor, inclinación hacia un comportamiento a favor de la sociedad, proyecto de vida.

OBJETIVO:

Identificar cuáles son las actitudes, comportamiento y agentes externos que llevan a tener problemas con las drogas.

TIEMPO:

60 - 70 minutos



PROCEDIMIENTO

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador inicia dando la bienvenida a los/las participantes, luego de ello realiza una retroalimentación de la sesión anterior indicando la importancia de mantenerse en abstinencia y los argumentos que motivan esta decisión, retroalimentando cada una de las respuestas de los adolescentes.



El facilitador ejecuta la dinámica "El reloj repartidor": pide a los participantes formar un círculo, el facilitador con una pelota en mano, lanza la pelota a un participante y se da la vuelta, dando la indicación que la pelota tiene que pasar de mano en mano por cada uno de sus compañeros lo más rápido posible, mientras los participantes pasan la pelota, el facilitador hará sonar su pito, al instante se detiene la pelota, el jugador que se quedó con ella, debe decir cinco nombres con la letra que el facilitador le indique y así sucesivamente.

b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador realiza la dinámica psicoeducativa "rompecabezas": explica a los participantes que muchas veces manifestamos actitudes que son positivas, pero también actitudes negativas que ponen en riesgo y nos exponen a problemas como el consumo de drogas.

Luego de la explicación, el facilitador muestra 32 piezas: 16 piezas con actitudes negativas y 16 con actitudes positivas (ver Anexo N°5), dando la siguiente consigna "un grupo se encarga de armar el rompecabezas de las actitudes negativas y el otro de las positivas, para ello tendrán que elegir sus 16 fichas, mientras ello sucede el facilitador promueve que los adolescente vayan dando sus puntos de vista acerca de qué actitud puede ser positiva y cual negativa, incentivando el debate entre los participantes.

Luego de haber armado el rompecabezas, pasan a pegarlo en un lugar visible dentro del ambiente de trabajo.

Posteriormente, el facilitador realiza una explicación sobre la técnica del semáforo, la cual consiste en que los participantes al verse inmersos en alguna situación de



riesgo, como poder revertir la situación a nivel cognitivo y conductual, lograr hacerle frente a dicha situación que los pone en riesgo: el facilitador indica “la mayoría de nosotros estamos expuesto a varias situaciones que nos ponen en riesgo, sin embargo, esta en nosotros poder hacerle frente a esta o cualquier otra situación, esta técnica será de gran ayuda.

Ante una situación negativa que se presenta, tengo que recordar que el semáforo tiene 03 colores rojo (alto), amarillo (pienso en las alternativas) y verde (ejecuto lo pensado) y luego evalúo los resultados. Para ello el facilitador repartirá a cada uno de los participantes una hoja donde se encuentra plasmada la técnica haciendo un ejercicio con los participantes. Luego de ello, se realizará una breve retroalimentación del ejercicio realizado.



c) Cierre de la sesión:

El facilitador culmina la sesión indicando: todos damos nuestros puntos de vista acerca de cada actitud y cuales se manifiestan a través de las conductas de cada uno durante las sesiones. Que tan riesgoso puede ser seguir teniendo esas actitudes.

El facilitador explica la importancia de poder desarrollar la tarea, en esta oportunidad se les entregara una hoja, que plasma el ejercicio del SEMAFORO, con la finalidad que lo puedan desarrollar en base a sus experiencias vividas durante la semana (Anexo N° 06).





SESIÓN N° 05

“MI FORMA DE PENSAR”



Es frecuente que las personas interpreten las situaciones de diferentes formas, y muchas veces nuestros pensamientos tienen que ver en cómo interpretamos las situaciones y damos una respuesta en base a lo que creemos o pensamos.

En el caso de las personas que consumen drogas, generalmente tienen dificultades para tener un adecuado control de sus emociones, reaccionan de manera violenta o agresiva hacia las personas y el entorno, por eso se hace necesario desarrollar técnicas de autocontrol, pero para lograrlo es necesario que entiendan la relación que existe entre los pensamientos y emociones, y que para controlar las emociones, se tiene que aprender a controlar los pensamientos, que estos pueden ser racionales o irracionales (distorsionados).



Identificar la relación que existe entre los pensamientos distorsionados y el uso y abuso de drogas.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO



a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador da la bienvenida a cada adolescente, luego pide que muestren su hoja de la “Técnica del Semáforo”, que se les entregó la sesión pasada, invita a cada adolescente a compartir sus respuestas para luego brindar la retroalimentación correspondiente.

b) Desarrollo de la sesión

Se hace una explicación de la relación que existe entre los pensamientos y las emociones, para lo cual se explica lo contenido en el Anexo N°07.

Se presenta a los adolescentes el video “los pensamientos distorsionados”. Al finalizar, se inicia una reflexión preguntándoles que opinan del contenido, si hubo escenas que les llamo la atención.

Posterior a ello, el facilitador hace una breve retroalimentación del video, con la finalidad que los participantes logren internalizar el contenido y el mensaje ofrecido por el video referente a los pensamientos distorsionados.

El facilitador solicita que un voluntario pueda dar lectura al caso de Junnior, pidiendo que los demás presten atención (ver Anexo N°08).



Luego de haber narrado la historia de Junnior, se pide a los participantes que se formen en parejas, con la finalidad de desarrollar ejemplos que compartirán en el grupo indicando que tipo de pensamiento expuesto previamente. El facilitador deberá estar atento para corregir posibles errores y asegurarse de que quede clara la explicación.

c) Cierre de la sesión:

El facilitador culmina la sesión hablando sobre la importancia de aprender a identificar los pensamientos distorsionados, de su relación con el consumo de drogas y de aprender a debatirlos y reemplazar esos pensamientos por otros más racionales.



Finalmente, se da como consigna que, durante la semana, logren identificar pensamientos que generan ansiedad, incomodidad, fastidio o aburrimiento, que podrían ser situaciones que lo lleven a consumir drogas, o como una manera de evitar o escapar de estos estados desagradables (ver Anexo N° 09).





SESIÓN N° 06

“CONVIVIENDO CON MIS EMOCIONES”



Se puede decir que las emociones son reacciones biológicas como psicológicas de un individuo ante una determinada situación o fenómenos que ejercen influencia sobre su comportamiento o conducta, la generación de una emoción parte del cerebro y se hace patente a través de ciertos cambios visibles a simple vista (como una sonrisa ante la alegría, ruborizarse ante la vergüenza, un ceño fruncido ante el enojo, lágrimas ante la tristeza), como también a través de la expresiones, maneras de actuar y de responder a comportamientos y actitudes más abarcadoras.

Las emociones vienen de nosotros, es la manera que respondemos a los eventos. Las emociones no son buenas ni malas. La importancia de aprender a conocer las emociones es que va a permitir comprender nuestros sentimientos y de esta manera vivir la vida con más inteligencia emocional.



En la adolescencia es muy frecuente vivir las emociones de manera intensa y cuando no tenemos un adecuado control sobre nuestras emociones, existe una alta probabilidad de expresarlas a través de comportamientos inadecuados caracterizados por quebrantar las normas sociales, familiares, conductas violentas y en oportunidades el consumo de drogas se convierte en “una válvula de escape” que ayuda a reducir la intensidad de las emociones.

Se reconocen las emociones básicas:



1. Felicidad
2. Ira
3. Miedo
4. Tristeza
5. Alegría

OBJETIVO:

Proporcionar estrategias para la identificación y regulación de la emoción manifiesta.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador da la bienvenida a cada adolescente, luego de ello solicita que de manera voluntaria compartan en grupo, si han identificado en la semana, situaciones que le han generado algún tipo de malestar emocional que podría llevarle a consumir drogas, o como una manera de evitar o escapar de estados desagradables.

b) Desarrollo de la sesión:



El facilitador realizará la dinámica de animación denominada “Te vendo un pato” El facilitador empieza mostrando a los adolescentes diferentes cartillas con imágenes reales de las emociones (ver anexo 10) y ellos deberán identificar qué emoción se está presentando. A continuación, el facilitador solicita dos voluntarios para desarrollar el siguiente dialogo:

A: Te vendo un Pato

B: ¿Pica o No Pica?

A: No Pica

B: Te lo Compró

A: Te lo Vendo



Luego, se pide a los voluntarios que repitan el diálogo, pero esta vez utilizando las emociones que se presentan en las diapositivas: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco, se hace mención que los voluntarios irán rotando y mostrando diferentes emociones hasta que todos hayan realizado la dinámica.

Posterior a la dinámica realizada, el facilitador solicita a los participantes visualizar el video “El perro negro”: Luego de haber visto el video, se pide a cada participante hacer una reflexión, se promueve el diálogo sobre los estados emocionales (como es el caso de la cólera), para luego vincular el tema de las emociones con el consumo de drogas, podemos indicar que el uso de drogas, muchas veces se relaciona con la experimentación de emociones intensas, es por ello que se remarca la importancia del autocontrol emocional.



Se le entrega a cada adolescente la ficha denominada “Controlando mis emociones”, (ver anexo 11), la cual tiene cuatro secciones: actividad, pensamiento, emoción y reacción. Deberá elegir una actividad que recuerde haber vivido y a continuación, identificará qué pensamientos acompañaron esa actividad. Qué emociones experimentó y cómo reaccionó ante ellas. El facilitador indica que podrán elegir más de una experiencia y analizarla.

Luego de haber trabajado la ficha “Controlando mis emociones”, los adolescentes formarán grupos para dramatizar sus emociones a partir de las experiencias identificadas. De esta manera, externalizan el cómo se ven cuando expresan cada emoción, a través de la dramatización, se buscará que identifiquen lo que significa poder controlar nuestras emociones, positivas y negativas, y quienes se benefician o afectan con esto.

c) Cierre de la sesión:

El/la facilitador/a motiva a los participantes a comentar cuáles son las estrategias usadas en el control de las emociones en cada una de las puestas en escena, reforzando las estrategias más adaptativas.

Se pide a cada participante, aplicar la técnica de la doble columna cuando se detecten emociones negativas. Mediante la identificación de las emociones negativas, se podrá conocer el pensamiento que genera este tipo de respuestas en el adolescente





SESIÓN N° 7

ENTRENAMIENTO ASERTIVO



La presión de grupo se convierte en uno de los principales factores de riesgo para el consumo de drogas, así como para la conducta violenta. En este sentido, la asertividad es una de las habilidades sociales importantes para que los adolescentes aprendan a desarrollarlas, como una forma de reducir los riesgos de la presión de grupo, para rechazar propuestas para consumir drogas y reducir los riesgos de reincidencia en la conducta delictiva.

Generalmente, la recaída se debe a que los adolescentes no se llegan a desvincular de su anterior grupo de consumo de drogas, o cuando se encuentran en la calle con ellos y establecen un diálogo, y esto aumenta la probabilidad que vuelvan a recaer. Por eso es necesario que aprendan a decir ¡NO!, y a rechazar una invitación de consumo de drogas.



OBJETIVO:

Entrenar al adolescente para identificar las diferencias entre un estilo asertivo, agresivo y pasivo, y fortalecer la comunicación asertiva para rechazar propuestas de consumo de drogas.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO



a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El/la facilitador/a da la bienvenida a todos los/las participantes, explica que en la sesión anterior se conversó sobre nuestras emociones y había que realizar la tarea de la doble columna; se pide voluntarios/as que quieran comentar quién ha tenido una emoción negativa e hizo uso de la doble columna.

Se debe incentivar y motivar la participación de los/las adolescentes, luego de cada intervención, el facilitador felicitará y agradecerá a cada participante por compartir su experiencia. Se da inicio a la sesión del día.

El/la facilitador/a señala la importancia de comunicarse para aprender a expresar nuestras ideas, nuestras emociones y sentimientos. Es importante enseñar y aprender a diferenciar los estilos de conducta pasivo, agresivo y asertivo y las consecuencias que tiene cada una de ellas.

A continuación, se informa del contenido de la sesión “hoy descubriremos lo importante de comunicarse con un estilo adecuado y conoceremos cuál es el estilo de comunicación que más utilizamos”.

b) Desarrollo de la sesión:



El/la facilitador/a coloca en la pizarra o pared, tres carteles con cada uno de los estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo mencionando sus respectivas características, las cuales son compartidas entre los participantes (ver Anexo N° 12).

Una vez que se ha terminado de explicar los tres estilos de comunicación, se procede a realizar un juego de roles, para lo cual se comparte entre los participantes la hoja de trabajo (ver Anexo N° 13), donde se procede a interpretar los papeles asignados. Se les pide que de manera rotativa representen los comportamientos en sus tres roles: agresivo, pasivo y asertivo.

Cuando los/las adolescentes ya identifican los tres estilos de comunicación, se procede a entregarles la ficha de trabajo (ver Anexo N° 14), donde se realiza un juego de roles para que aprendan a rechazar una invitación a consumir drogas, haciendo uso del estilo asertivo.



c) Cierre de la sesión:

El/la facilitador/a concluye la sesión preguntando a los/las participantes: ¿Qué has aprendido de la sesión de hoy? ¿Crees que has aprendido a diferenciar los tres estilos de comunicación? ¿Con cuál de los tres estilos de comunicación te identificas? Lo importante del cierre es que el facilitador refuerce las principales ideas de la sesión y poner énfasis en la importancia de aprender a rechazar invitaciones de consumo de drogas.

Se les explica que la tarea para la siguiente semana, la cual deben anotar en un cuaderno: “deben identificar situaciones en la interacción con sus compañeros y/o equipo técnico, en las que se comporten de manera pasiva y agresiva, y cómo sería la manera correcta para actuar asertivamente”.





SESIÓN N°08

EXPLORACIÓN DE VALORES



Lo fundamental al trabajar la exploración de valores es fomentar un sentido de autoría en el adolescente respecto a las direcciones vitales elegidas, así como también propiciar que los valores sean elegidos por sí mismos, no por presión social, prestigio ni ganancias secundarias. Explorar los valores del adolescente, tiene que ver con buscar un sentido de dirección, y que las acciones elegidas estén orientadas por lo que realmente le importa; de esta manera, el consumir sustancias psicoactivas no se hallaría como una conducta en dirección a lo valioso.

OBJETIVO:

Generar la exploración de valores, personas o situaciones valiosas de los adolescentes, con el propósito de que les ayude a decidir sobre sus actos y apartarse así de las drogas.



TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador iniciará la sesión presentándose y dando la bienvenida a los participantes, luego de ello, les pedirá a los participantes que formen un círculo y preguntará: “¿Quiénes lograron practicar lo aprendido la semana pasada?”

El facilitador recordará el contenido de la sesión anterior mencionando algunos aspectos sobre los estilos de comunicación tales como el estilo agresivo, el estilo pasivo y el asertivo, y preguntará: “¿De qué manera practicaste lo aprendido la sesión anterior, ¿cómo intentaste mejorar el estilo de tu comunicación? ¿Identificaste qué estilo de comunicación sueles usar? Danos un ejemplo de ese tipo de comunicación en tu experiencia.”

Luego de cada participación, el facilitador felicitará y agradecerá a cada participante por compartir su experiencia. Se da inicio a la sesión del día.

b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador explica el significado de los valores, generando primero interés en los participantes: “¿Les ha pasado que en ocasiones obtienen cosas que no buscaron? ¿O que reaccionan de tal manera que luego de reaccionar se lamentan por haber actuado así? ¿O que a veces sienten confusión al tomar decisiones?” (hace unos segundos de silencio).

El facilitador intentará que algún participante dé ejemplo en respuesta a esas interrogantes y seguido de ello explicará: “En la vida solemos elegir, sin darnos





cuenta, entre dos formas de caminar; la primera, forma es caminar guiados por nuestros juicios, por nuestros impulsos, evitando situaciones o personas, a veces guiados por problemas o también por nuestras emociones... y la segunda forma es la de caminar guiados por nuestros valores, por lo que nos importa realmente en la vida, personas y situaciones valiosas para nosotros, o por lo que queremos ser en esta vida”.

Luego de generar un breve silencio, realizará la actividad (ver Anexo N° 15) para ejemplificar los valores mostrando las imágenes de la brújula y seguido la imagen de un faro en el mar, respectivamente, diciendo: *“Los valores son como las brújulas que dirigen nuestros actos, como faros en el mar que alumbran el camino que queremos seguir”, “los valores son todos aquellos aspectos de nuestra vida que nos importan, lo que quisiéramos que significase nuestra vida, pueden ser personas, formas de ser, situaciones qué vivir y estar en la vida”.*



A continuación, el facilitador realiza la actividad (Anexo N° 16); graficará en una pizarra tres columnas, y en cada columna escribe los siguientes títulos respectivamente: ME ALEJA – VALORES - ME ACERCA. El facilitador pedirá mínimo a 3 participantes que mencionen aspectos de su vida que les importe, y escribirá lo que mencionen en la columna del medio (VALORES), para ello dirá: *“Piensa en algo que te importe, puede ser tu familia, hijos, ser libre, crecer en la vida, alcanzar tus metas, etc.”*



Seguido de ello, pedirá a los 3 participantes que describan las conductas que los alejan de sus valores (ME ALEJA) y qué conductas los acercan (ME ACERCA) y las escribirá también en las columnas respectivas. El facilitador escribirá en la pizarra las respuestas mientras menciona algunos ejemplos, dirá: *“Ahora piensa en todo lo que haces, en tu comportamiento (deja un breve silencio) y pregúntate ¿esto que hago, me acerca o me aleja de lo que me importa?, probablemente lleguen a tu mente las conductas que realizas, tales como el rechazar la ayuda, alguna inconducta, discutir o pelear, el quedarte callado, entre otras pueda que el consumir también sea una conducta que te aleje de lo que te importa, o aquellas conductas que hacías con más frecuencia estando fuera de este lugar (deja un breve silencio). Ahora, detente a pensar en las conductas que te acercan a lo que te importa (deja un breve silencio) e identifícalas, entre ellas pueda que encuentres, el mantener comunicación con tu familia, seguir las indicaciones de los educadores, pedir ayuda al equipo técnico, participar en los talleres, estar aquí con nosotros aprendiendo sobre qué podemos hacer frente al consumo, controlar tus impulsos y emociones, etc.”*

Finalmente, al terminar de escribir las respuestas, el facilitador anima a los participantes a que se propongan realizar conductas que los acerquen a sus valores, y que pidan ayuda para aquello que les es difícil manejar: *“Es probable que la mayoría de veces hayas actuado guiado por el miedo, el enojo, los problemas e impulsos que aparecen en situaciones difíciles, y probablemente por ello también estés aquí cumpliendo una medida socioeducativa. Te invito a tratar de actuar guiado por lo que verdaderamente te importa y quieres para ti. Pueda que no sepas cómo empezar, y la idea es que puedas trabajar ello con alguien de confianza aquí adentro, ¡inténtalo!, puede ser mejor que seguir actuando guiado por aquello que en realidad te aleja de lo que en verdad quieres para ti y los tuyos.”*

c) Cierre de la sesión:



El facilitador concluirá la sesión preguntando: ¿Qué mensaje te llevas de la sesión de hoy? ¿Identificaste en qué dirección te llevan tus conductas? ¿Notaste algún valor o algo que sea valioso para tí? El facilitador refuerza las respuestas.

Finalmente les indica la tarea: “Para la próxima sesión comentarán sobre 2 valores que hayan descubierto o notado que les importa, piensen en ello Durante esta semana y escríbanlo en su cuaderno de trabajo”.





NIVEL:
RIESGO ALTO



NIVEL: RIESGO ALTO

SESIÓN N° 09

BALANCE DECISIONAL

El balance decisional nos permite comparar las ventajas y desventajas de cada proceso de cambio y así se lograría motivar al paciente a continuar con su proceso de rehabilitación.

OBJETIVO:

Desarrollar en los participantes la capacidad de comparar entre el beneficio y el perjuicio del consumo de drogas y el proceso de rehabilitación y así contribuir a la recuperación.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

Se genera la participación de cada adolescente para explicar de qué manera practicó el aprendizaje obtenido la sesión anterior. El terapeuta comentará acerca de la sesión anterior y cómo han practicado durante la semana.

A continuación, les pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntará que han reflexionado durante la semana. Se le explica los alcances de la reunión, la metodología de trabajo y las características de la sesión.

b) Desarrollo de la sesión:

Se agrupa los participantes en un círculo y se plantea iniciar una plenaria a partir de las tres preguntas motivadoras

1. Definir aquello que hemos ganado gracias al consumo de drogas.
2. Definir aquello que hemos perdido debido al consumo de drogas.
3. Ahora piensa: "pon en un lado aquello que has ganado, colócalo en un lado agárralo y pon en otro lado agárralo todo aquello que has perdido Obsérvalo y pregúntate.

VALIÓ LA PENA PERDER ESTO... POR GANAR ESTO. ¿DIME LO VOLVERIAS A HACER?

Ante cada pregunta se hace una reflexión la cual toma un tiempo, así que para desarrollar cada punto se toma su tiempo con sus respectivas reflexiones.



El facilitador invita a los participantes a exponer sus respuestas, va reforzando las ventajas de la rehabilitación en desmedro de las consecuencias negativas del consumo adictivo de drogas. Se enfatiza en la comparación de ambos actos para que reflexionen y tomen decisiones.

Los participantes deberán escribir sus respuestas en su cuaderno respectivo.

A continuación, en esta parte se retoma los apuntes de los participantes y de manera indistinta se trabajarán en los contenidos y se pedirá la participación de todos los asistentes. Las preguntas reflexivas de cierre son:

- Qué vas a ganar si empiezas a trabajar tu proceso de rehabilitación
- Qué vas a perder si empiezas a trabajar tu proceso de rehabilitación
- Hay más desventajas en el consumo de drogas, por lo tanto, hay perjuicio a todo nivel.
- Qué hacer ante el problema adictivo

Se trabaja los principios básicos de la rehabilitación, que tienen que ver con la honestidad, tolerancia, aceptación, humildad, respeto, obediencia, espiritualidad, disciplina y convicción. Es importante comprender que el proceso de rehabilitación que se ubica en la fase de mantenimiento se debe ser reforzar con los fundamentos primordiales para sostener la recuperación, por lo tanto, es una herramienta eficaz como mecanismo de refuerzo en el trabajo de contención.

c) Cierre de la sesión:

Se realiza preguntas para explorar en los adolescentes el aprendizaje obtenido: ¿Que te llevas de la sesión de hoy? ¿Qué recuerdas de lo escuchado?, ¿De qué das cuenta?

Finalmente, como tarea se les plantea que para la próxima sesión traigan nuevas ventajas de la rehabilitación y que utilidad ha tenido la sesión en su práctica social.

Considerar también, que los participantes, durante la semana, deberán practicar los temas desarrollados en las sesiones.





SESIÓN N° 10

“MANEJO DE PENSAMIENTOS” (Defusión cognitiva)



Para este repertorio se fomenta el tomar distancia de los propios pensamientos, juicios, reglas, etc., viéndolos como productos verbales, históricos y automáticos en lugar de descripciones precisas de la realidad. Esto no implica considerarlos "falsos" (lo cual sería otro juicio), sino como una más de las posibles fuentes de regulación conductual en un momento dado, junto con los valores deseados, las características de la situación presente, etc.

OBJETIVO:

Generar el aprendizaje de estrategias para el manejo de pensamientos como estímulos que conllevan a realizar conductas de riesgo.



TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador iniciará la sesión presentándose y dando la bienvenida a los participantes, seguido de ello, les pedirá a los participantes que formen un círculo y preguntará: “¿Quiénes lograron practicar lo aprendido la semana pasada?”

El facilitador recordará algunos aspectos de la sesión anterior, como el significado del balance decisional, resaltando la importancia de evaluar el beneficio o costo que nos generan ciertas decisiones, como por ejemplo las de consumir: “¿De qué manera te perjudica este tipo de decisiones? ¿De qué manera afecta tu futuro?”

Luego de cada participación, el facilitador felicitará y agradecerá a cada participante por compartir su experiencia. Se da inicio a la sesión del día.

b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador describe qué son los pensamientos, generando primero interés en los participantes: “¿Les ha pasado que en ocasiones se dejan llevar por lo que piensan a pesar de que ello no les conviene? ¿O que a veces se detienen a pensar reiterada veces en lo mismo? ¿O que tienen pensamientos frecuentes sobre lo que los demás pensarán de ustedes?” El facilitador estará unos segundos en silencio y luego intentará que algún participante de ejemplo en respuesta a esas interrogantes.

El facilitador realizará la actividad N°01, explicará en qué consisten los pensamientos utilizando las imágenes señalando: “Los pensamientos son eventos internos, como conductas internas que en su mayoría de veces se dan de forma automática. En muchas oportunidades las personas atribuimos autoridad y sujeción

a los pensamientos, como creer necesariamente que lo que pensamos es verdad, sin evaluar si nos es útil o no prestar atención a eso que aparece en nuestra mente, dejándonos llevar por los impulsos generados por esos pensamientos...”



El facilitador animará a que al menos dos participantes identifiquen los pensamientos que generan impulsos que los alejan de lo que les importa y los escribirá en la pizarra: *“Que tal si te animas a identificar a esos pensamientos..., puede que hacerlo te ayude y que en una pronta oportunidad cuando vuelvan a aparecer estés preparado para actuar opuestamente a lo que digan, ¿Cuáles son esos pensamientos, que al hacerles caso te alejas de lo que te importa? ¿Cuáles son los pensamientos, que al ceder a ellos te involucras en situaciones de riesgo o peligro para ti y tu familia?”*

Los adolescentes que tienen problemas con el consumo de sustancias, tienden a tener los siguientes pensamientos repetitivos:

- “si no lo hago se burlará de mí...”
- “No tengo otra solución, no me queda de otra...”
- “Se me antoja otra vez...”
- Etc.



El facilitador animará a que los que no han identificado a esos pensamientos en voz alta, puedan luego hacerlo solos.

A continuación, el facilitador retoma el desarrollo del contenido, enfatizando *“cuando noten que aparecen nuevamente esos pensamientos, les será útil aplicar las estrategias que aprenderán a continuación”*:

El facilitador enseñará mediante la actividad N° 02, en qué consiste cada estrategia, los guiará a realizarlas y explicará una por una diciendo:

- *“Observar a los pensamientos de nuestra mente, como si nuestra mente fuera el cielo y las nubes los pensamientos”*. El facilitador muestra imagen o dibuja un cielo con nubes e indica a los participantes que se imaginen cada pensamiento en una nube. Los participantes realizan ellos por 2 min.
- *“Elegir una canción de agrado y cantar los pensamientos con el ritmo de esa canción, cambiar la letra por los pensamientos a los que no tendría que prestar atención”*. El facilitador ejemplifica esto cantando el pensamiento: *“Si no lo hago hablarán de mí, si no lo hago hablarán de mí, si no me quedo aquí con ellos, se burlarán de mí”*, con el ritmo de la canción de Feliz Cumpleaños.
- *“Elegir la voz de algún personaje de dibujos que les agrade, tratar de imitar la voz y decir los pensamientos imitando la voz de ese personaje”*. El facilitador conseguirá que canten los pensamientos al menos 5 veces con ese ritmo de canción.



El facilitador pedirá a un participante que comente de qué manera estas estrategias podrían ayudarlo: *¿En qué situaciones crees que usar alguna de estas estrategias te ayudaría?, tal vez cuando pienses en lo que las personas que no contribuyan a tu desarrollo, puedan pensar de ti, cuando esas relaciones sociales te perjudiquen de alguna manera, o cuando notes que tus pensamientos señalan que realices conductas que te alejarán de lo que te importa perjudicándote a ti o a los demás, etc.”*

•Se comentará con los participantes sobre lo explicado y se responderán dudas o preguntas relacionadas al tema (Revisar Anexo N° 17).

c) Cierre de la sesión:

El facilitador concluirá la sesión preguntando: *¿Qué mensaje te llevas de la sesión de hoy? ¿Qué recuerdas de lo escuchado?*

Finalmente les indica la tarea: *“Para la próxima sesión comentarán sobre el uso de al menos 2 estrategias para distanciarse de sus pensamientos sin darles autoridad sobre ellos mismos. Realicen ello semana y escríbanlo en su cuaderno de trabajo”.*





SESIÓN N° 11

“HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR”

Las habilidades de tolerancia al malestar son las habilidades que hacen posible percibir el propio ambiente sin querer que sea diferente, experimentar el estado emocional actual sin intentar cambiarlo y lograr así observar los patrones de pensamiento y nuestras acciones sin intentar controlarlos o detenerlos" (Linehan, 1993). Por lo que será una gran herramienta para que los adolescentes no actúen sus ideas o impulsos de consumir.



OBJETIVO:

Lograr que los y las adolescentes aprendan a desarrollar habilidades y usar estrategias que le permitan resistir la urgencia de consumir.

TIEMPO:

60 - 70 minutos



PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

El facilitador iniciará la sesión presentándose y dando la bienvenida a los participantes, seguido de ello, les pedirá a los participantes que formen un círculo y preguntará: “¿Quiénes lograron practicar lo aprendido la semana pasada?”

El facilitador recordará algunos aspectos de la sesión anterior y preguntará: “¿En qué situación usaste las estrategias para no ceder a lo que indican tus pensamientos? ¿Notaste si los pensamientos influenciaron en tu conducta tanto como lo hacían antes de usar las estrategias? ¿Qué pensamientos son los que elegiste para realizar la práctica?”

Luego de cada participación, el facilitador felicitará y agradecerá a cada participante por compartir su experiencia. Se da inicio a la sesión del día.

b) Desarrollo de la sesión:

El facilitador busca generar interés en los participantes preguntando: “¿Han vivido situaciones en las que no se han podido controlar o no ha podido detenerse? ¿Situaciones en las que la emoción o el impulso han sido muy intensos llevándolos a realizar conductas que les cuesta dejar de hacer? ¿Cómo lastimar a otras personas o consumir alguna sustancia psicoactiva?”, el facilitador se mantiene en silencio por algunos segundos y luego resalta: “Y que luego de realizar esas conductas ¿las consecuencias de esos actos son desfavorables para ustedes?, es por ello que en esta sesión se busca que aprendan estrategias que los ayuden a frenar ese impulso y no actuarlo, estrategias para sobrevivir a esas crisis”.





Seguido de ello, mediante la actividad N°01, el facilitador pide al menos a 3 participantes, que recuerden las situaciones en las que apareció ese impulso problema (craving/ impulso para consumir), y que valoren del 1 al 100 la intensidad del impulso o emoción en el que pierden el control de la conducta. Apunta las preguntas y respuestas en la pizarra, diciendo:

- ¿En qué situación te encontrabas cuándo se dio esa emoción tan intensa?
- ¿Cuál fue la idea, pensamiento o imagen que apareció en tu mente en ese momento de crisis (craving)?
- ¿Cuál fue tu modo de actuar, qué hiciste?
- Del 1 al 100 ¿Cuál es el número de intensidad que experimentas en el que se te dificulta controlar tus impulsos? ¿Cuál es la intensidad en la que es difícil controlar el deseo de consumir? Nivel de intensidad que se conoce también como punto de quiebre.



El facilitador alentará a los participantes para que respondan a cada pregunta. Los demás deberán atender en silencio. Así, se procederá con cada uno de los 3 adolescentes voluntarios para esta dinámica.

A continuación, el facilitador retoma el desarrollo del contenido, enfatizando: *“en ese punto de desequilibrio en el que el impulso es tan intenso, les sería útil aplicar las habilidades de Tolerancia al malestar que aprenderán a continuación”*.



Como actividad N°02, el facilitador enseñará en qué consiste cada habilidad de tolerancia al malestar, los guiará a realizarlas y explicará una por una:

- Respiración Profunda
- Ejercicio Intenso
- Agua fría
- Tensión- Relajación progresiva
- Distraerse con los 5 sentidos

c) Cierre de la sesión:

El facilitador pedirá a un participante que comente de qué manera estas habilidades podrían ayudarlo: *¿En qué situaciones crees que usar alguna de estas estrategias te ayudaría?, tal vez cuando sientas los impulsos de querer lastimarte o lastimar a alguien, o cuando recibas alguna noticia que te genere desagrado, o cuando tienes impulsos de querer consumir, etc.*

Se comentará con los participantes y se responderán dudas o preguntas relacionadas al tema.





SESIÓN N° 12

“ruta de la recaída”



Las estrategias de prevención de recaídas que se fundamentan en la teoría de Marlatt y Gordon, enfatizan en las habilidades de afrontamiento, reestructuración cognitiva y nuevos estilos de vida saludable. El aspecto fundamental es entrenar a los participantes en la capacidad de empoderarse para manejar las recaídas y entender que es parte de su recuperación.

OBJETIVO:

Proveer de estrategias de prevención de recaídas y fortalecer su recuperación

TIEMPO:

60 - 70 minutos



PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

Se genera la participación de cada adolescente para explicar de qué manera practicó el aprendizaje obtenido la sesión anterior. El terapeuta comentará acerca de la sesión anterior y cómo han practicado durante la semana.



A continuación, les pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntará que han reflexionado durante la semana. Se le explica los alcances de la reunión, la metodología de trabajo y las características de la sesión.

b) Desarrollo de la sesión:

Se agrupa los participantes en un círculo y se plantea iniciar una plenaria a partir de las tres preguntas motivadoras

1. Qué situaciones te pueden llevar a recaer en el consumo de drogas
2. Que hacer si se produce la recaída
3. Cuáles son los factores de riesgo para la recaída y cómo manejar tales situaciones

Los participantes deberán responder en su cuaderno las tres preguntas, luego se abre el debate.

El facilitador invita a los participantes a exponer sus respuestas, se van aclarando los puntos confusos, se hace la diferencia entre desliz y recaída, y las medidas inmediatas que se deben tomar para evitar mayores consecuencias.

A continuación, se debe enfatizar en reforzar los contenidos de:

1. Manejar el proceso de recaída
2. Mejorar la percepción de autoeficacia



Entrenamiento en estrategias de manejo de prevención de recaídas, se podrá modelar para ejemplificar la sesión, es importante mencionar sobre las consecuencias de los actos y que muchas veces creer que nunca van a salir del consumo de las drogas es un mito y que rehabilitación se puede lograr practicando la prevención de recaídas.

c) Cierre de la sesión:

Se realiza preguntas para explorar en los adolescentes el aprendizaje obtenido: ¿Que te llevas de la sesión de hoy? ¿Qué recuerdas de la sesión? ¿De qué te das cuenta ahora



Finalmente, como tarea se les plantea que para la próxima sesión comenten 2 situaciones en la que la usaron estrategias de prevención de recaídas, estas tienen que escribirlas en su cuaderno.





SESIÓN N° 13

“PLANIFICANDO MI VIDA”



Las personas que tienen problemas por el consumo de drogas, habitualmente viven erráticas en la vida, no tienen sentido de vida, sus problemas personales van desde el alejamiento de los estudios, desempleados, crisis de pareja, conflicto familiar y la adicción empeora el problema, por lo cual es necesario comprender que el proyecto de vida realista se constituye en un claro factor protector ante el consumo de drogas.

El proyecto de vida tiene que ser realista, posible, adecuado a las características del individuo, sin duda el proyecto de vida sirve como guía orientadora que se tiene que ir ajustando a la realidad compleja de cada persona, de allí la necesidad de encontrar metas, sueños posibles, por las cuales se debe perseverar y luchar para enfrentar exitosamente a las probables recaídas, por el contrario, serviría para reforzar la rehabilitación.



OBJETIVO:

Contribuir a la elaboración del proyecto de vida como alternativa realista y saludable.

TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:



a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

Se genera la participación de cada adolescente para explicar de qué manera practicó el aprendizaje obtenido la sesión anterior.

El terapeuta comentará acerca de la sesión anterior y cómo han practicado durante la semana.

A continuación, les pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntará qué han reflexionado durante la semana.

b) Desarrollo de la sesión:

Se agrupa los participantes en un círculo y se plantea iniciar una plenaria a partir de las tres preguntas motivadoras.

1. Qué estás haciendo en este momento para superar tu problema de consumo de drogas
2. Qué vas a hacer para reforzar tu proceso de rehabilitación
3. Cómo piensas lograr tus metas personales

Los participantes deberán responder a las tres preguntas, luego se pide la participación de los y las adolescentes y se aclara los problemas planteados

Se hace énfasis en la importancia de tener metas claras y realistas en la vida, es decir que sea plausibles de cumplir, de acuerdo a las aptitudes y vocaciones. Se explica la importancia de redactar el plan de vida y conservar el escrito como ayuda-memoria para que lo vaya cumpliendo en su vida cotidiana.



A continuación, se entrega un formato del plan de vida, que deberá ser llenado (ver Anexo 19), luego se realiza un pequeño plenario.

Se les explica la forma como deben llenar haciendo las diferencias en cada uno de los acápites y que los plazos establecidos entre corto, mediano y largo plazo han sido tomados de manera arbitraria, pero ofrece un horizonte acerca de los plazos cronológicos.

c) Cierre de la sesión:



Se realiza preguntas para explorar en los adolescentes el aprendizaje obtenido: ¿Qué te llevas de la sesión de hoy? ¿Qué recuerdas de lo escuchado?, ¿De qué das cuenta ahora?

Finalmente, como tarea, los participantes, durante la semana, deberán llenar el anexo (Plan de vida).





SESIÓN N° 14

“COMPROMISO FRENTE A LA VIDA SIN DROGAS”



El proceso de recuperación tiene fases que van desde la negación o simulación de rehabilitación y se da cuando el adicto se encuentra intoxicado, distorsionado, es decir se encuentra en la etapa precontemplativa o contemplativa, con el trabajo terapéutico que se realice va a evolucionar hacia la abstinencia, lucidez e iniciar el difícil camino de la rehabilitación.

OBJETIVO:

Coadyuvar a la toma de conciencia de enfermedad y trabajar en la rehabilitación de los participantes.



TIEMPO:

60 - 70 minutos

PROCEDIMIENTO:

a) Revisión de la tarea anterior y presentación de la actividad:

Se genera la participación de cada adolescente para explicar de qué manera practicó el aprendizaje obtenido la sesión anterior.

El terapeuta comentará acerca de la sesión anterior y cómo han practicado durante la semana.

A continuación, les pedirá a los participantes que formen un círculo y les preguntará que han reflexionado durante la semana.

b) Desarrollo de la sesión:

Se agrupa los participantes en un círculo y se plantea iniciar una plenaria a partir de las tres preguntas motivadoras

1. Qué se tiene que hacer para vivir sin drogas
2. Cuáles son los factores protectores para una vida sin drogas
3. Cuáles son las reglas básicas de la rehabilitación

Los participantes tendrán que responder las tres preguntas en su cuaderno, luego se pide la participación de ellos y se aclara y refuerza los aspectos de la rehabilitación

Los participantes deberán escribir sus respuestas en su cuaderno respectivo.



Durante el desarrollo del debate se aclaran los puntos confusos que tienen algunos jóvenes, aclarándose que el proceso de rehabilitación es una tarea permanente y se tiene que ir evolucionando, es un camino difícil, complicado, vale la pena intentar lograrlo para triunfar en la vida.



A continuación, los puntos fuertes de la sesión a remarcar serán:

1. La única salida a las adicciones es la rehabilitación
2. Cómo es vivir en el mundo de rehabilitación
3. Ventajas de vivir sobrio, lúcido y en libertad



Aquí es importante remarcar las estrategias de la rehabilitación, sus fases y concatenarlo con los estadios de cambio.

c) Cierre de la sesión:

Se realiza preguntas para explorar en los adolescentes el aprendizaje obtenido: ¿Que te llevas de la sesión de hoy? ¿Qué recuerdas de lo escuchado? ¿De qué te das cuenta?

Finalmente, como tarea, se les plantea que participen/averigüen sobre los grupos de autoayuda, tales como N.A. (Narcóticos Anónimos), A.A.A. (Alcohólicos Anónimos) y otros.





ANEXOS

ANEXO N°01: MATERIAL INFORMATIVO SOBRE EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS

Las Drogas:

Es toda sustancia natural o sintética que cuando ingresa al organismo, es capaz de modificar una o más de las funciones de este.

Las sustancias psicoactivas:

Son definidas como aquellas sustancias que pueden modificar el estado de ánimo, percepción, atención, cognición, conducta o estados motrices (Cañal, 2003) Estas sustancias pueden entrar al cuerpo de una persona por diferentes rutas, pueden ser inhaladas, inyectadas, fumadas, tomadas, entre otros diversos mecanismos, siguiendo su camino a través del torrente sanguíneo y llegando al cerebro en donde ejercen sus efectos:

La mayoría de ellas actúa inicialmente en el sistema de respuesta cerebral, que nos recompensa cuando realizamos las actividades necesarias para sobrevivir las células de esta parte del cerebro liberan químicos (entre ellos la dopamina y la serotonina) que nos hace sentir bien cuando ejercemos estos comportamientos (Cañal, 2003).

Es así como las drogas alteran el normal funcionamiento del cerebro, produciendo efectos a largo plazo en el metabolismo y en la actividad cerebral (Cañal, 2003). Las sustancias psicoactivas se clasifican comúnmente en 4 categorías (Ministerio de la Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2011):

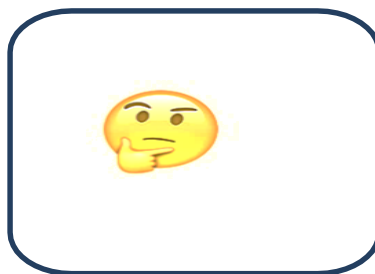
- **Depresores:** Disminuyen el nivel de funcionamiento del sistema nervioso central, aminorando o inhibiendo sus estados de alerta y todas sus funciones.
- **Estimulantes:** Actúan acelerando los procesos mentales. La persona que los consume se siente más alerta y eufórica, aumentan la actividad motriz y estimulan el sistema cardiovascular.
- **Alucinógenos:** Alteran y producen percepciones de objetos reales e irreales.
- **Mixtas:** Son aquellas sustancias que generan varios efectos en el individuo y no siempre se presentan de la misma manera



ANEXO N°02 – HOJA DE TRABAJO

Según las expresiones visualizadas, indica en qué fase de consumo se encuentra el adolescente. Y di ¿por qué?











Programa Nacional de
Carrera Juvenil
PROMACEJ
UNIDAD DE ASESORÍA
JURÍDICA
F. CÁRDENAS M.

Programa Nacional de
Carrera Juvenil
PROMACEJ
UNIDAD DE PLANEAMIENTO
Y PRESUPUESTO
N. VÁSQUEZ C.

Programa Nacional de
Carrera Juvenil
PROMACEJ
UGMSI
R. MÁRQUEZ A.

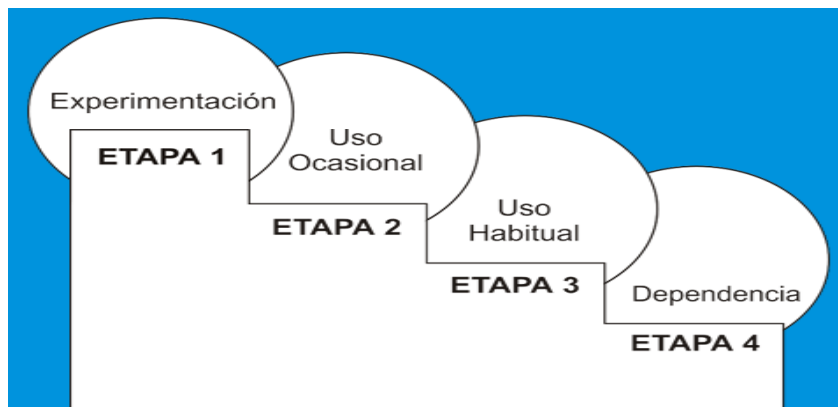
ANEXO N°03: MATERIAL INFORMATIVO SOBRE EVOLUCIÓN EN EL CONSUMO DE DROGAS

ETAPA EXPERIMENTAL. La persona entra en contacto con la droga sea por curiosidad o influido por su grupo de amigos. Generalmente, los primeros vínculos con la droga son poco placenteros sino desagradables e inclusive traumáticos. Muchos jóvenes refieren irritación de los ojos, mareos o náuseas la primera vez que consumieron marihuana o cigarrillos; acidez o vómitos al consumir alcohol. Por esta razón, la mayoría de los consumidores experimentales dejan su consumo y solo unos pocos acceden a la siguiente etapa.

ETAPA SOCIAL U OCASIONAL. La persona consume esporádicamente, sin continuidad, cuando se le presenta la ocasión. Por ejemplo: en reuniones sociales o cuando un amigo le invita. No hay búsqueda activa de la sustancia. Conoce sus defectos, pero no depende aún de la droga. El consumidor rara vez supera el consumo de una vez a la semana, generalmente, lo hace los fines de semana, en las fiestas o donde es invitado por amigos conocidos. Esta situación hace que los adolescentes desarrollen una idea equivocada de que puede tomarla o dejarla cuando quieran o que tiene el control sobre la situación. Algunos casos avanzarán a la siguiente etapa.

ETAPA HABITUAL. La persona usa regular y frecuentemente la droga, implicando riesgos para su salud. Después de un tiempo de permanecer estacionario en el consumo de tipo ocasional, lo transforma en un hábito. El consumidor se preocupa para obtener la sustancia, es decir comienza a invertir dinero y energía para conseguirla. El tiempo es variable y dependerá de las diferencias individuales de cada usuario.

ETAPA DEPENDIENTE: La persona necesita la sustancia, toda su vida gira en torno al consumo, a pesar de conocer sus consecuencias negativas. Tiene necesidad de usarla en forma sostenida o periódica para evitar los desagradables efectos psíquicos y físicos producidos por el síndrome de abstinencia, convirtiéndose en la motivación central de su vida. Muchos de los consumidores abandonan sus demás actividades para mantener su conexión con las drogas. Por ejemplo, un consumidor preferirá comprar droga y no comida



ANEXO N°04: PREGUNTAS MOTIVADORAS RELACIONADAS AL CONSUMO DE DROGAS

1. ¿Por qué quisieras hacer este cambio?
2. ¿Cómo o harías para obtener el cambio deseado?
3. ¿Cuáles serían las tres mejores razones para que tú lo hagas?
4. ¿Cuán importante es para ti hacer este cambio?
5. ¿Entonces, qué es lo que harás para cumplir este deseo de cambio?



ANEXOS N°05: ACTITUDES NEGATIVAS Y POSITIVAS

Actitudes negativas	Actitudes positivas
- Ser terco - Mentir mucho - No escuchar al resto - Manipular a los demás - Creer que se más que otros - No hacer caso a mis padres - Hacer las cosas como yo quiero - Tener amigos que se meten en problemas. - No contar mis dudas - Hacer cosas peligrosas. - Pensar que siempre tengo la razón. - Sentirme como un adulto - Querer olvidar mis problemas. - No saber decir no. - Querer ser aceptado - Escaparse del colegio	- Pertenecer a algún grupo religioso (iglesia, teatro, danza, club deportivo). - Terminar el colegio. - Más comunicación con la familia. - Esforzarme por conocerme mejor. - Saber escuchar al resto. - Decir la verdad. - Tratar a todos por igual. - Reconocer que siempre hay algo que aprender. - Saber decir No. - Aceptar que me equivoque. - Confiar en personas que confíen en mí. - Dejar de buscar la aprobación de todos. - Evitar hacer cosas peligrosas. - Elegir bien mis amistades. - Hallar cosas que me apasionen. - Enfrentar mis problemas.



ANEXO N°06: TÉCNICA DEL SEMÁFORO

SITUACIÓN (ROJO):

ALTERNATIVAS (pensar en acciones positivas):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ACCIÓN (conducta según la alternativa escogida)

RESULTADO (evaluación de mi acción, si fue positiva o negativa):



ANEXO N°07: MATERIAL INFORMATIVO SOBRE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

¿Qué son los pensamientos automáticos?

Son mensajes aprendidos que están en el nivel más accesible de nuestra mente. Así son más fáciles de identificar. Ya que representa lo que nos decimos en cada situación.

Tiene una serie de características:

Son automáticos: se disparan solos sin que nosotros los pretendamos.

Son telegráficos: el mensaje se presenta resumido: en ocasiones en uno o dos palabras: “vaya”...que horrible “.

Parecen evidentes y naturales porque nos han acompañado hace mucho tiempo.

Ejemplo:

Situación:

“Me encuentro con mis conocidos de consumo”

- **Pensamiento:**

“Lo saludo o no “, “y sin me dice para ir a consumir”, “y si me invita a fumar”, “solo será un toque nada más”, “una vez no me hará daño”, “paso y lo saludo y si me invita le recibo solo será un momento nada más”, “creo que lo necesito”

Consecuencias emocionales y conductuales:

Alegría, ansiedad, angustia y activación motora.

El facilitador explica acerca de los pensamientos más comunes que están presentes al momento de interpretar una situación.

Se les explica los principales tipos de pensamientos distorsionados:

- **Pensamiento polarizado:** Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.

Sobregeneralización: Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión, se espera que ocurra una y otra vez.

Interpretación del pensamiento: Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.

- **Las etiquetas globales:** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.
- **Los deberías:** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.

¿Cómo puedo debatirlos?

Confrontándoles de la siguiente manera:

1. ¿cuál es la evidencia?
2. ¿Cuál es la evidencia a favor del pensamiento?



3. ¿Cuál es la evidencia en contra?
4. ¿Hay alguna explicación alternativa?
5. ¿Qué es lo peor que puede pasar?
6. ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir?
7. ¿Cuál es el efecto de creer en ese pensamiento?
8. ¿Qué le dirías a un amigo si tuviera en esta misma situación?



ANEXO N°08: CASO JUNNIOR

“Junnior es un adolescente que les gusta salir con sus amigos los fines de semana. Los amigos de Junnior empiezan a consumir marihuana, en ese momento Junnior piensa “si no consumo con ellos no podré pertenecer al grupo y seguro me botarán”, “debo consumir”, “dirán que soy un cobarde, que no merezco estar en grupo”, “que de malo puede ser fumar solo un poquito”, “lo voy hacer al fin y al cabo que puede pasar”, Junnior consume marihuana, sin medir las consecuencias de su decisión”.



ANEXO N°09: REGISTRO DE PENSAMIENTO PROBLEMA

Registro de pensamiento problema

NOMBRE: **FECHA :**

FECHA	SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCIONES	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO



ANEXO N°10: EMOCIONES



ANEXO N°11: CONTROLANDO MIS EMOCIONES

FICHA: CONTROLANDO MIS EMOCIONES

ACTIVIDAD	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	REACCIÓN



ANEXO N°12: ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Podemos ser **PASIVOS**:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos



Podemos ser **AGRESIVOS**:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”



Podemos ser **ASERTIVOS**:

- Expresan directamente lo que sienten, sus necesidades, sus derechos y sus opiniones, pero respetando los derechos de los demás. Las personas asertivas antes de hablar piensan las consecuencias de lo que van a decir, de manera que no perjudique a los demás, pero expresando claramente lo que pretenden. Se sienten satisfechas de haber expresado sus pensamientos y sentimientos, aunque no hayan conseguido lo que se proponían.
- La conducta asertiva se caracteriza por los siguientes componentes no verbales:
 - Contacto ocular directo, aunque no amenazante; la mirada debe oscilar, no permanecer fija en los ojos del otro.
 - Tono de voz a un nivel de conversación, o más elevado para ser audible si la situación lo requiere.
 - Manos sueltas, que se mueven acompañando el contenido. No demasiados gestos, ya que el exceso puede dar sensación de nerviosismo o bien de enfado.
 - Postura corporal erguida.
 - Expresión del rostro en consonancia con el mensaje, pero evitando la expresión crispada.
 - Distancia interpersonal adecuada a la situación.
- La conducta verbal del estilo asertivo se caracteriza por:
 - Utilizar mensajes en primera persona (“mensajes yo”: definen el origen personal de los sentimientos que se sienten, de las opiniones que se opinan, y de los deseos y preferencias que se tienen, sin atribuir al interlocutor el origen de éstos).
 - Proporcionar información clara de lo que se quiere expresar, lo que se necesita, se desea, se siente...



- Persistir en la necesidad las veces que sea necesario.
- No dar excusas: asumir lo que se ha dicho o lo que se ha hecho.



ANEXO N° 13: JUEGO DE ROLES

INSTRUCCIONES:

Representar cada situación de acuerdo al estilo de comunicación incorrecta y luego el estilo de comunicación correcto, haciendo uso del lenguaje verbal y del lenguaje corporal.

Situación 1:

Incorrecta: (Estilo agresivo)

¡No hables así de tu hermana! ¡Eres un malcriado y mal educado!

Correcta: (estilo asertivo)

No tienes por qué hablarle a tu hermana así de esa forma. Es probable que a ti tampoco te gustaría que te traten así.

Si tienes algo que decirle, hazlo de con buenas palabras.

Frente a la situación se debe ejercitar los tres tipos de respuesta: agresivo, pasivo y asertivo, de acuerdo a las características explicadas anteriormente.

Situación 2:

Incorrecta: (estilo agresivo)

¡Otra vez has derramado el agua en la mesa! ¡Eres un distraído y tonto!

Correcta: (estilo asertivo)

Has derramado el agua en la mesa. Por favor ve a limpiarlo y procura tener más cuidado

Frente a la situación se debe ejercitar los tres tipos de respuesta: agresivo, pasivo y asertivo, de acuerdo a las características explicadas anteriormente.

Situación 3:

Incorrecta: (estilo agresivo)

¡Mira qué nota has sacado! ¡eres un bruto! ¡Ponte a estudiar ahora mismo!

Correcta: (estilo asertivo)

Tus notas no son buenas y creo que puedes hacerlo mejor. Debes esforzarte más, y para ayudarte estudiaremos juntos una hora más por las tardes

Frente a la situación se debe ejercitar los tres tipos de respuesta: agresivo, pasivo y asertivo de acuerdo a las características explicadas anteriormente.

Situación 4:



Incorrecta: (estilo agresivo)

Te he dicho 20 veces que te vayas a dormir ¡todos los días es igual! ¡Mañana estás castigada/o sin salir!

Correcta (estilo asertivo)

Te he dicho varias veces que vayas a dormir. Me gusta que duermas lo suficiente para que mañana no te cueste levantarte y puedas hacer bien las tareas del colegio. Si no me haces caso, tendré que castigarte y no quiero hacerlo.

Frente a la situación se debe ejercitar los tres tipos de respuesta: agresivo, pasivo y asertivo de acuerdo a las características explicadas anteriormente.



ANEXO N° 14: ESTRATEGIAS ASERTIVAS

Rechazar asertivamente invitación a consumir drogas

Se les pide que elaboren argumentos que utilizan para rechazar invitación a consumir drogas. Mediante la técnica de juego de roles, el facilitador modela el comportamiento asertivo (se debe poner énfasis en el lenguaje verbal y no verbal), mediante el cual se rechaza la invitación; posteriormente los adolescentes deben utilizar sus argumentos, los cuales deben tener las siguientes características:

- Debe tener pocas palabras para evitar el diálogo: No consumo drogas. Estoy en rehabilitación. No necesito drogas para sentirme bien, entre otras.
- Debe ser tajante, es decir, demostrativo que ya no se consume drogas; argumentos como estoy enfermo, estoy apurado, otro día, no son útiles ya que no confirman la decisión de no volver a consumir.
- Hacer uso del lenguaje verbal y corporal: un tono de voz enérgico, mirar a los ojos, otros gestos, ayudan a transmitir la decisión de rechazo.



El facilitador forma parejas para realizar el ensayo de la conducta, posteriormente se debe brindar retroinformación del ejercicio a fin de mejorar la habilidad en la respuesta asertiva, sobre todo en el componente verbal y gestual.

¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva?, ¿agresiva?, ¿asertiva?

¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?

¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?, ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?



ANEXO N° 15: VALORES

Desde la conceptualización de la Terapia de Aceptación y Compromiso, la formulación de los valores se asienta en el conocimiento sobre el efecto de las contingencias y su transformación vía verbal, es decir, sobre la leyes que explican la formación de reforzadores condicionados y la formación de reforzadores verbalmente contruidos, como direcciones o contexto de valor (véanse los textos de ACT y Páez-Blarrina, Gutiérrez-Martínez, Valdivia-Salas y Luciano-Soriano, 2006). Dicho esto, los valores tienen que ver con un sentido de dirección, con acciones elegidas en las que la calidad es lo que importa, de esta manera, el consumir sustancias psicoactivas no se hallaría como una conducta en dirección a lo valioso. Eso significa que en cada momento se puede elegir y que la calidad está siempre en el presente, en el aquí y ahora, como un contexto o base que empapa cada acción.

Este proceso describe los repertorios conductuales que implican generar verbalmente un patrón extendido y dinámico de actividad deseada. Dicho de otro modo, este repertorio implica formular verbalmente direcciones vitales deseadas, bajo la forma de objetivos generales y de cualidades de la acción: "¿Qué querrías que significase tu vida?", "¿qué cualidades querrías cultivar en este ámbito?", son algunas de las preguntas usuales involucradas en el desarrollo de este repertorio.



ANEXO N° 16: VALORES

ME ALEJA	VALORES	ME ACERCA



ANEXOS N° 17: DEFUSIÓN COGNITIVA

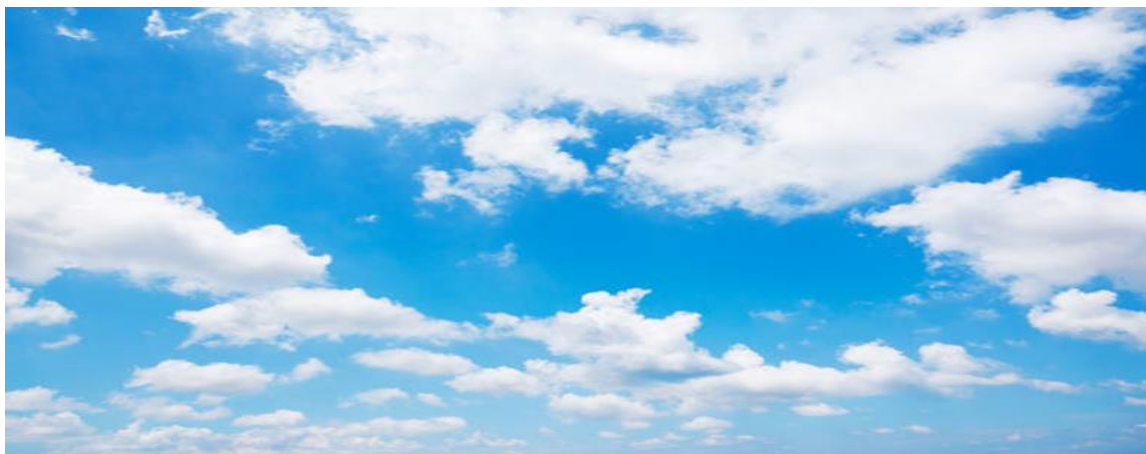
Acerca de la defusión cognitiva: (ActividadN° 01)

El proceso de de-fusión cognitiva, describe el repertorio conductual que consiste en involucrarse con los propios productos verbales (pensamientos, reglas, evaluaciones, predicciones, etc.), sin ser inflexiblemente controlado por ellos, al tiempo que se mantiene la sensibilidad al impacto de la conducta gobernada por los patrones vitales valorados.

La exposición a los eventos privados, al malestar, no tiene el propósito de reducir el malestar. No obstante, los procesos involucrados han demostrado que la exposición puede llegar a reducir el malestar en ciertas condiciones. El objetivo de cualesquiera técnica de de-fusión se orienta a la flexibilidad de reacción ante el malestar, sin pretender modificar el contenido de los pensamientos, o las sensaciones, ni sustituirlos por otros. Tampoco se busca disminuir su frecuencia o su ocurrencia. Se pretende que la persona los aprecie por lo que son y pueda diferenciarlos de ella misma (véase Luciano, 2009).



Imagen para trabajar la actividad N°02:



<https://www.youtube.com/watch?v=MP1G8wnLpSM>

ANEXOS N° 18: TOLERANCIA LA MALESTAR

Acerca de la Habilidad de Tolerancia al Malestar:

Las habilidades de Tolerancia al malestar son definidas generalmente como la capacidad para experimentar eventos privados negativos y no permitir que interfieran en la realización de acciones orientadas a metas. Las descripciones de orientación cognitiva de la Tolerancia al malestar se focalizan en la percepción y la evaluación negativa de los eventos privados, en la habilidad percibida de la propia capacidad para tolerar el malestar, como factores que median la Tolerancia al malestar (Simons & Gaher, 2005). Las descripciones más conductuales de la habilidad de Tolerancia al malestar ponen menos atención en los procesos cognitivos que subyacen a la capacidad de tolerar el malestar, y en cambio se focalizan en la habilidad para experimentar eventos privados aversivos mientras se continúan realizando acciones orientadas a metas (Boggiano y Gagliesi, 2018).



Estrategias para trabajar la actividad N°02:

- Respiración Profunda: escuchar el sonido de la respiración y recibir el aire contando hasta 5 en la mente, hacer pausa y luego exhalar el aire contando hasta 6 o 7.
- Ejercicio Intenso: Realizar actividad física intensa, hasta cansarse durante al menos 10 min. (planchas, abdominales, saltos, etc.)
- Agua fría: Mojar su rostro o mantener la cabeza en un balde con agua fría por 30 segundos. A los 15 segundos respirar y volver a sumergirse.
- Tensión- Relajación progresiva: Tensionar los músculos lo más fuerte que podamos durante 5 segundos y luego soltar la presión a medida que se relaja el músculo junto al ritmo de la respiración. Tensionar músculo por músculo, desde el rostro hasta los pies.
- Distraerse con los 5 sentidos: Buscar elementos a nuestro alrededor que nos permitan estimular nuestros sentidos y detenernos a observar con cada sentido ese elemento (olfato, gusto, tacto, vista, oído) al menos 1 min. con cada sentido. Puede ser una imagen, objetos, y de preferencia para la práctica alimentos.



ANEXOS N° 19: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Acerca de la Prevención de Recaídas:

Las estrategias de prevención de recaídas que se fundamentan en la teoría de Marlatt y Gordon, enfatizan en las habilidades de afrontamiento, reestructuración cognitiva y nuevos estilos de vida saludable. El aspecto fundamental es entrenar a los participantes en la capacidad de empoderarse para manejar las recaídas y entender que es parte de su recuperación.



Habitualmente los adictos tienen la percepción de que nunca van a cambiar, creen en que van a morir con el consumo de drogas, Marlatt y Gordon han señalado que a mayor percepción de autoeficacia existe menor posibilidad de recaída, además indica que hay cinco niveles de autoeficacia, a) Autoeficacia de resistencia, b) Autoeficacia de reducción, c) autoeficacia de acción, d) autoeficacia de afrontamiento y e) Autoeficacia de recuperación.



Es importante informar a los participantes de la existencia de grupos de autoayuda que podrían servirles como elemento de soporte en su proceso de recuperación.



ANEXO N°20: PLAN DE VIDA

NIVELES DE LAS METAS	CORTO PLAZO (6 MESES)	MEDIANO PLAZO (12 MESES)	LARGO PLAZO (24 MESES)
INDIVIDUAL			
FAMILIAR			
SOCIAL			
ACADEMICO			
LABORAL			
PAREJA			
REHABILITACION			

NOTA: Los participantes deberán llenar los niveles de las metas tanto en el corto, mediano y largo plazo, entendiendo que las metas personales son dinámicas y por lo tanto se deben ir ajustando en el transcurrir del tiempo.



CONSENTIMIENTO INFORMADO (Adolescente en conflicto con la Ley Penal)

Yo.....
.....de.....años de edad, identificado con DNI N°..... me
comprometo a participar del programa de Intervención con las siguientes
indicaciones terapéuticas:



- ✓ Cumplir con los horarios establecidos por el programa de intervención.
- ✓ Asistir a todas las sesiones programadas (terapia individual y terapia de grupo), y en los horarios establecidos.
- ✓ Cumplir con las actividades programadas por la institución y por mi facilitador de acuerdo a mi programa de intervención.
- ✓ Cumplir con todas las indicaciones terapéuticas dadas por mi facilitador.
- ✓ Cumplir con todas las normas de funcionamiento del grupo
- ✓ Mantener la abstinencia a las drogas (alcohol, marihuana, cocaína y otros)
- ✓ Acceder a los análisis toxicológicos cada vez que los facilitadores y la familia lo crean conveniente.
- ✓ Brindar información a los terapeutas acerca del comportamiento de algún miembro del programa de intervención que pueda poner en peligro sus avances en su proceso terapéutico o en el mío propio.



De parte de los terapeutas se comprometen a:

Cumplir con el Programa de Intervención para adolescentes consumidores de drogas establecido por la institución.

De incumplir con cualquiera de las cláusulas de este contrato: asumiré las consecuencias otorgadas por el equipo terapéutico interdisciplinario.



Lima.....de.....de.....

Familiar o Tutor

DNI N°.....

Adolescente

DNI N°.....

ETI