

TRABAJO FIN DE MASTER

# MEMORIA DE PRÁCTICAS

PSICOTERAPIA EN PERSONAS CON  
TRASTORNOS ADICTIVOS

ANEXOS

AUTOR: EMILIO MORENO BURGUILLO

DIRECTORA DEL MÁSTER: MARISOL NAVAS LUQUE

TUTORA: FRANCISCA LÓPEZ RÍOS

FECHA: JUNIO 2011









UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

**LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO PARA EL MANTENIMIENTO DE LA ABSTINENCIA VIENE DADA POR:**

- 1º. Porque puede generar estados de ánimo negativos (estrés, desgana, etc.)
- 2º. Porque puede afectar a la motivación por falta de metas.
- 3º. Porque puede haber mal ambiente externo relacionado con la droga.
- 4º. Porque puede no dejar tiempo para el ocio.
- 5º. Porque puede no estimular las capacidades mentales o sociales del hombre.
- 6º. Porque puede existir una mala convivencia en el trabajo.
- 7º. Porque no haya buen ambiente humano (falta de valores, de comunicación franca, de compañerismo, etc.)

# TRABAJO

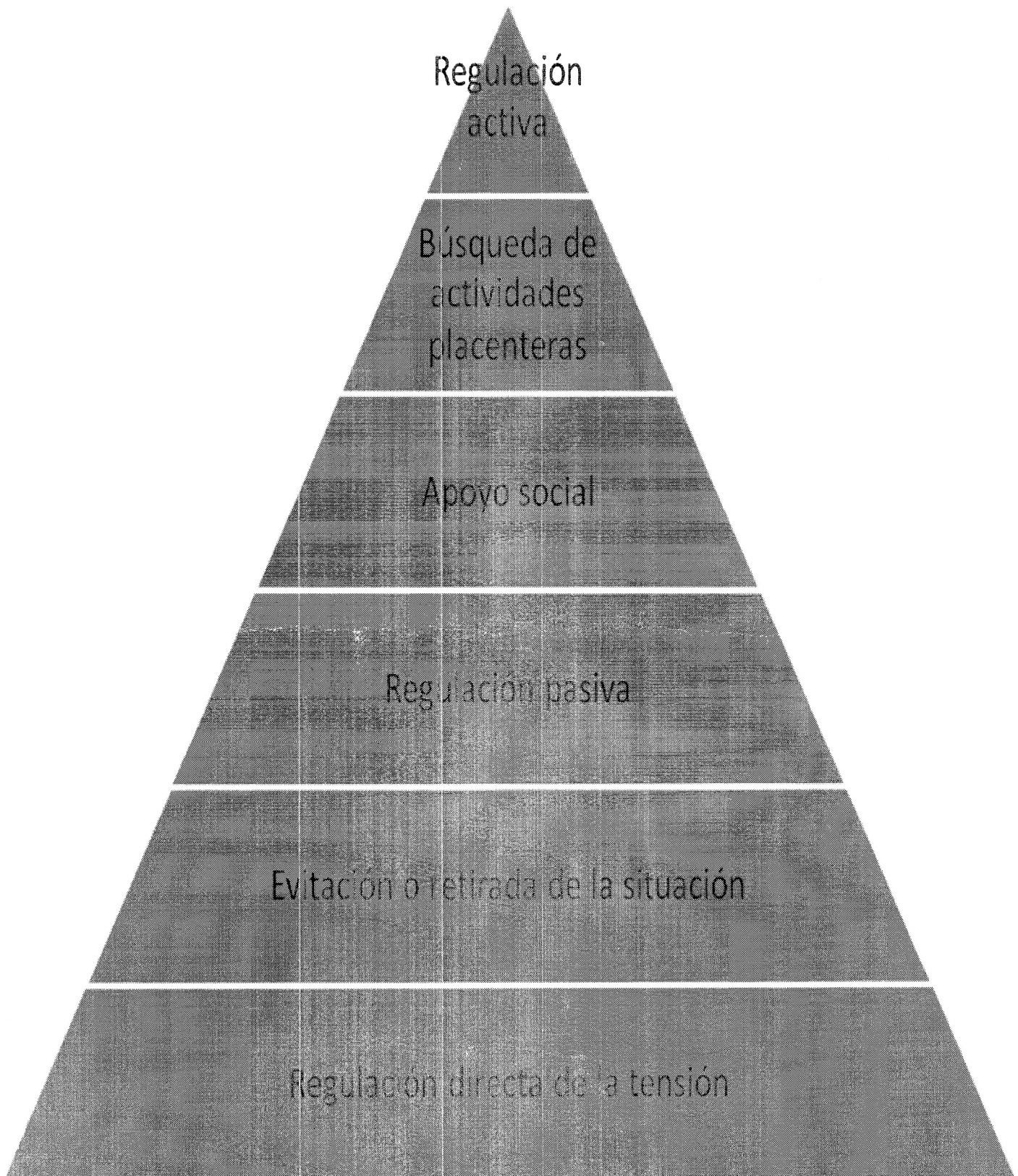
LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO PARA EL MANTENIMIENTO DE LA ABSTINENCIA VIENE DADA POR:	UN MAL TRABAJO	CONSECUENCIAS
1º. Porque puede generar estados de ánimo negativos (estrés, desgana, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>No me gusta</li> <li>No es motivante</li> </ul>	
2º. Porque puede afectar a la motivación por falta de metas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>no hay posibilidades de aspiraciones haga lo que haga siempre va a ser lo mismo (el cocainómano es en general un buscador de sensaciones).</li> </ul>	
3º. Porque puede haber mal ambiente externo relacionado con la droga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personas que consumen.</li> <li>Personas que salen de fiesta (utilizando drogas)</li> </ul>	
4º. Porque puede no dejar tiempo para el ocio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Horario laboral interminable</li> <li>Incompatibilidad con ocios</li> <li>Trabajo de lunes a lunes</li> </ul>	
5º. Porque puede no estimular las capacidades mentales o sociales del hombre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>No me puedo relacionar con otras personas</li> <li>Estoy todo el día solo</li> </ul>	
6º. Porque puede existir una mala convivencia en el trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La convivencia es nefasta y eso destroza a un adicto en tratamiento</li> </ul>	
7º. Porque no haya buen ambiente humano (falta de valores, de comunicación franca, de compañerismo, etc.)		<p><b><u>COCAÍNA</u></b></p>

TAREA:

Valorar de 0 a 100 la situación actual en el trabajo.	valoración	Qué cosas estoy haciendo para cambiar mi situación.	Qué cosas estoy haciendo para mejorar la situación.
¿Me gusta mi trabajo?			
¿Está bien remunerado?			
¿Hay buena convivencia con mis compañeros?			
¿Estoy la mayor parte del tiempo solo?			
¿Estoy la mayor parte del tiempo acompañado?			
¿El horario laboral me permite realizar ocios?			
¿El horario laboral me permite relacionarme con amistades y familia?			
¿Mis compañeros de trabajo consumen drogas?			
¿Tengo posibilidades de aspiraciones en mi trabajo?			
¿Voy a trabajar con ganas?			
¿Hay buena comunicación?			

**TIPOS DE DOLOR:**

1. ABURRIMIENTO.
2. DESEO.
3. EMOCIÓN INTENSA (odio, enfado, ira, rabia, impotencia, indignación, etc.)
4. OBSESIÓN CON PENSAMIENTOS.
5. DESÁNIMO (tristeza, depresión y melancolía)



**1. HABILIDADES DE REGULACIÓN ACTIVA DE LA EMOCIÓN.**

- a. Mente Amplia.
- b. Control mental:
  - i. Relajación, imaginación, etc.

**2. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA BÚSQUEDA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS Y DISTRACTORAS.**

Son aquellas que implican acciones agradables y entretenidas que desvían la atención del estado de ánimo negativo. Son menos activas que las anteriores y las principales son:

- a. Desarrollar una afición (...); Escuchar música; Ir a pasear; Mejorar la situación; Relajación de los sentidos.

**3. ESTRATEGIAS DE APOYO SOCIAL**

Estas actividades tampoco implican una regulación emocional activa, aunque suponen un componente de búsqueda de apoyo y de descarga de nuestro malestar en los demás:

- a. Llamar por teléfono, Hablar con alguien, Acompañar o estar con alguien,

**4. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA REGULACIÓN PASIVA DE LA EMOCIÓN.**

Suponen una forma indirecta de controlar el mal humor, nerviosismo, agobios, etc. Y entre las muchas que pueden practicarse las más usadas son:

- a. Ver la televisión. Comer chocolates y dulces, Descansar, Echar una siesta o dormir, Tomar un café o similar.

**5. ESTRATEGIAS DE EVITACIÓN O RETIRADA DE LA SITUACIÓN / PERSONA CONFLICTIVA.**

Son aquellas actividades en las que las personas aparentemente no confrontar la causa de su malestar emocional y más bien tratan de huir del conflicto. Incluye las siguientes:

- a. Evitar la situación o persona que hace sentirse mal.

**6. ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A LA REDUCCIÓN DIRECTA DE LA TENSIÓN.**

Se refiere a aquellas actividades relacionadas directamente con el componente de malestar producido por el mal humor o la emoción negativa.

NEGATIVAS:

- a. Alcohol.
- b. Drogas.

POSITIVAS:

- c. Medicación (ansiolíticos, antidepresivos, etc.)

**UNA PERSONA CON UNA BUENA ADAPTACIÓN SOCIAL (cuando se encuentra preparado):**

1º.- Cuando voy a divertirme. ¿Cual es la manera de "estar" para divertirse? **DIVERSIÓN**

SINONIMOS DE DIVERTIRSE: amenizar, regocijarse, explayarse, entretener, jugar, distraer, agradar, alegrar, contentar, gozar, recrearse, desahogarse, esparcirse, complacer, retozar

Definir las claves pre-droga:

- Música
- La gente que consume.
- La gente que esta colocada de alcohol.
- La barra.
- La oscuridad.
- No poder hablar en un garito por el ruido

Definición de las claves nuevas de adaptación social:

- Estar conectado con otras personas (un grupo en el que me encuentro inmerso).
- Hablar con otra gente en ese lugar.
- Irse a una mesa.
- Lugares más claros, con menos ruidos.

2º.- Cuando estoy en ceremonias sociales, festividades, comidas familiares, etc. **FESTIVIDADES SOCIALES**

- Visitar las exposiciones relacionadas con la navidad (aprender de una manera adecuada a integrar y disfrutar de estas alternativas y no negarme en rotundo, porque eso me aísla).
  - o Planificar la compra de regalos para la familia.
  - o Realizar las compras para las cenas.
  - o Visitar portales de belén.
  - o Salir a pasear y ver la decoración de las calles haciendo el esfuerzo de verlo con otra perspectiva.
  - o Ir a ver ferias de exposiciones.
  - o Actuaciones de teatro
- Comidas de familia en días señalados.
- Asistir a ellas de una forma alternativa, haciendo el esfuerzo de entenderlas y usando los cuatro pasos de la adaptación social.

7.- Conocer y usar, lugares para usar en el tiempo personal como parte de nuestra vida (cines, clubes deportivos, actividades culturales, deportes, boleras, asociaciones, peñas en general, etc.) **RECURSOS GENERALES.**



A.- ACTIVIDADES CULTURALES. (Visitas culturales, asistencia a charlas de museos, teatro, peñas, participación en grupos de carnaval,.....)

B.- ACTIVIDADES NATURALEZA. (Club aventuras, salidas programas de grupos organizados para excursiones, participación o asistencia a competiciones deportivas, etc.)

C.- ACTIVIDADES RELIGIOSAS-TRADICIONALES (Misa, participación en convivencia encuentros o retiros religiosos, cofradías, hermandades, costalero, etc.) (Si existen creencias religiosas)

D.- ACTIVIDADES AUTOAYUDA-PSICOLÓGICAS. (Talleres, yoga, cursos, asociaciones sin ánimo de lucro,..)

3º.- Cuando tengo que hacer gestiones económicas, bancos, permisos, licencias, burocracias, declaraciones, etc. **GESTIONES Y BUROCRACIAS.**

- Aprender:
  - Gestionar un préstamo (con mente realista).
  - Desarrollo de habilidades para solucionar cualquier cuestión en relación a estas cuestiones y para eso tenemos que realizarlas, preguntando a personas que las tienen.
  - Asesorías,
  - Compras varias,
  - Hojas de reclamaciones,
  - Etc.

4º.- Educación y sensibilidad social a la hora de hablar. Conocimiento de las costumbres de la gente con la que se esta. Empatía con la gente que está en los lugares. **BUENA EDUCACIÓN**

- Entender las motivaciones de las personas.
- Comprender los límites en conversaciones y no ir demasiado lejos hablando de cuestiones personales (al principio de conocer a alguien).
- Empezar conversaciones adecuadas a la situación y adaptarnos a cualquier tipo de conversación.

5.- Asertividad. Es decir, conocer cuales son los derechos propios y saber decir que NO, cuando no me interesa. Aprender a integrarse en la vida de la gente, sin hacer cosas que no me gusta o me perjudican. Es decir, manteniendo mi propia personalidad. **PERSONALIDAD PROPIA**

- Conocerme a mi mismo.
- Detectar cuando me estoy sintiendo forzado, no estoy cómodo y me está dominando la otra persona (tener un plan alternativo para esa situación, VISUALIZAR)
- No hacer algo que no me gusta.
- Empatía para poder decir "NO", ante las cosas que no me apetecen, con educación y no siendo hirientes.
- Aceptar las críticas, argumentando mi punto de vista, entendiendo a los demás (asumiendo la parte de responsabilidad que me corresponde en cada momento).

6.- Disponer de un grupo de conocidos para salir. (Tres alternativas mínimo) **SOCIALIZACIÓN**

<b>SABER ESTAR Y ADAPTARTE EN CUALQUIER LUGAR DONDE SE ESTA</b>		
1. Sabe aguantar momentos de tensión con los demás y retirarse a tiempo para evitar un conflicto.		
2. Sabe decir no a algo que no le interesa.		
3. Sabe hablar con una muchacha o muchacho que le guste.		
4. Sabe convencer a los demás (cuando se tiene la razón y sin usar la mentira o la manipulación). Y aceptar las críticas		
5. Sabe confiar en quien se puede confiar (sin aislarse)		
6. Sabe divertirse con los demás.		
7. Sabe usar los sistemas de ocio que existen en nuestra sociedad.		
8. Tiene buena educación.		
9. Sabe lo que se espera de nosotros en cada situación social (conoce los protocolos sociales)		
10. Sabe la imagen que proyectamos en los demás.		
11. Sabe expresar afecto y cordialidad.		
12. Sabe consultar dudas en diferentes situaciones sociales (bancos, amigos, desconocidos, etc.)		
13. Sabe buscar información sobre cualquier cosa que necesita.		
14. Sabe hacerse de un buen ambiente de personas.		

## VALORES → METAS

- **ACEPTACIÓN** → ABANDONAR EL QUERER ESTAR BIEN DE UN MODO QUE NO SEA NATURAL AL MOMENTO, para no caer en la desesperación. → METAS: CRECIMIENTO PERSONAL
- **CONSTANCIA** → para conseguir afianzar los hábitos → METAS: ESTABILIDAD MATERIAL Y CREACIÓN.
- **HUMILDAD** → gratitud para vivir el momento. → METAS: QUE LOS DEMÁS ME QUIERAN
- **SENCILLEZ** → valor de las pequeñas cosas. → METAS: FELICIDAD, ESTABILIDAD EMOCIONAL

**METAS Y VALORES:**1. Metas **materiales**.

- ¿Qué cosas desearía tener?.....

2. Metas mejoría **personalidad**.

- ¿En qué cosas me gustaría mejorar mi personalidad?

(Para sentirme orgulloso de mi mismo):

**EJEMPLOS:**

Disciplina  
Dureza  
Templanza.  
Prudencia.  
Sabiduría.  
Autoestima.  
Capacidad para comprender.  
Autocontrol.  
Astucia.  
Flexibilidad.  
Etc.

3. Metas del tipo de **relación** que quiero tener con los demás

(La imagen verdadera que quiero llegar a proyectar en los demás)

(Ambientes sociales que quiero conseguir conquistar)

(Grado de control de las relaciones con los demás)

- ¿Cómo quiero que me vean los demás? .....

- ¿Qué quiero que piensen los demás de mí?.....

- ¿Qué ambientes sociales me gustaría dominar?.....

4. Metas de **conocimiento** y exploración del mundo:

- ¿Qué lugares del mundo o mi país quiero conocer?.....
- ¿Qué cosas quiero aprender?.....

(Para ampliar mi horizonte, para enriquecerme y tener cultura,

5. Metas de **creación** (humanas, sociales, estéticas, artísticas, etc.):

(Cosas o hechos que pueda intentar conseguir y de las que pueda sentirme orgulloso y disfrutar consiguiéndolo)

- ¿Qué quiero descubrir por mi mismo?
- ¿Qué quiero inventar por mi mismo?
- ¿Qué quiero diseñar por mi mismo?
- ¿Qué quiero construir por mi mismo?
- ¿Qué quiero crear por mi mismo?

LOS VALORES SON LA BASE PARA UNA VIDA SÓLIDA.

	OBJETIVO Y META
MATERIAL	
CREACIÓN	
CONOCIMIENTO	
RELACIÓN	
PERSONALIDAD	

PARA APRENDER A COMUNICARSE:

- La comunicación permite:
  - El desahogo de emociones.
  - Transmitir deseos, dudas, opiniones, etc.
  - Mostrar a los demás como nos sentimos.
  - Saber como se sienten los demás.

¿CUANDO COMUNICAMOS?

- 1º.- CUANDO HABLAMOS DE COSAS DE NOSOTROS MISMOS QUE A LA OTRA PERSONA PUEDE INTERESAR.
- 2º.- CUANDO DECIMOS LO QUE A NOSOTROS NOS GENERA DUDAS O MALESTAR.
- 3º.- CUANDO DECIMOS LO QUE NOS GUSTARÍA CONOCER O MEJORAR EN LA RELACIÓN CON LA PERSONA CON LA QUE CONVIVIMOS.
- 4º.- CUANDO DECIMOS LO QUE NOS RESULTA DESAGRADABLE DE LA OTRA PERSONA Y COMO PENSAMOS QUE SERÍA MEJOR ACTUAR.
- 5º.- CUANDO NOS INTERESAMOS POR LO QUE A LA OTRA PERSONA PUEDE AFECTARLE Y PREOCUPARLE.
- 6º.- CUANDO DAMOS NUESTRA OPINION A LO QUE OTRA PERSONA DICE.
- 7º.- CUANDO ACEPTAMOS LA OPINIÓN DE LO QUE OTRA PERSONA DICE ACERCA DE NUESTROS PENSAMIENTOS.
- 8º.- CUANDO DIALÓGAMOS SOBRE ALGO QUE NO ESTAMOS DE ACUERDO HASTA BUSCAR UNA SOLUCIÓN, O BIEN, CONSULTAR EN OTRO LUGAR PARA LLEGAR A UN ACUERDO.

- EJEMPLOS DE MALA COMUNICACIÓN (Habitualmente desarrollada durante la adicción) :
  1. Hablar para cambiar a la otra persona.
  2. Autoritarismo, negación o no aceptación, de las opiniones de los demás.
  3. Comunicar lo que pienso sobre los demás con la intención de cambiar o conseguir algo sin estar dispuesto a escuchar sinceramente su opinión sobre mí y sobre lo que piensa la otra persona.
  4. Tono y conducta no verbal inapropiada, que pueda generar rechazo en los demás.
  5. Tendencia al monólogo. No escuchar al otro. No respetar los turnos del diálogo. Cambios de tema que confunden al interlocutor. No elegir el buen momento para ello.
  6. Impaciencia y poco aguante para aguantar la tensión hablando sobre temas en los que no se esta de acuerdo.
  7. Falta de conocimiento de los límites personales a la hora de opinar sobre los demás.

PORQUE NO COMUNICAMOS?

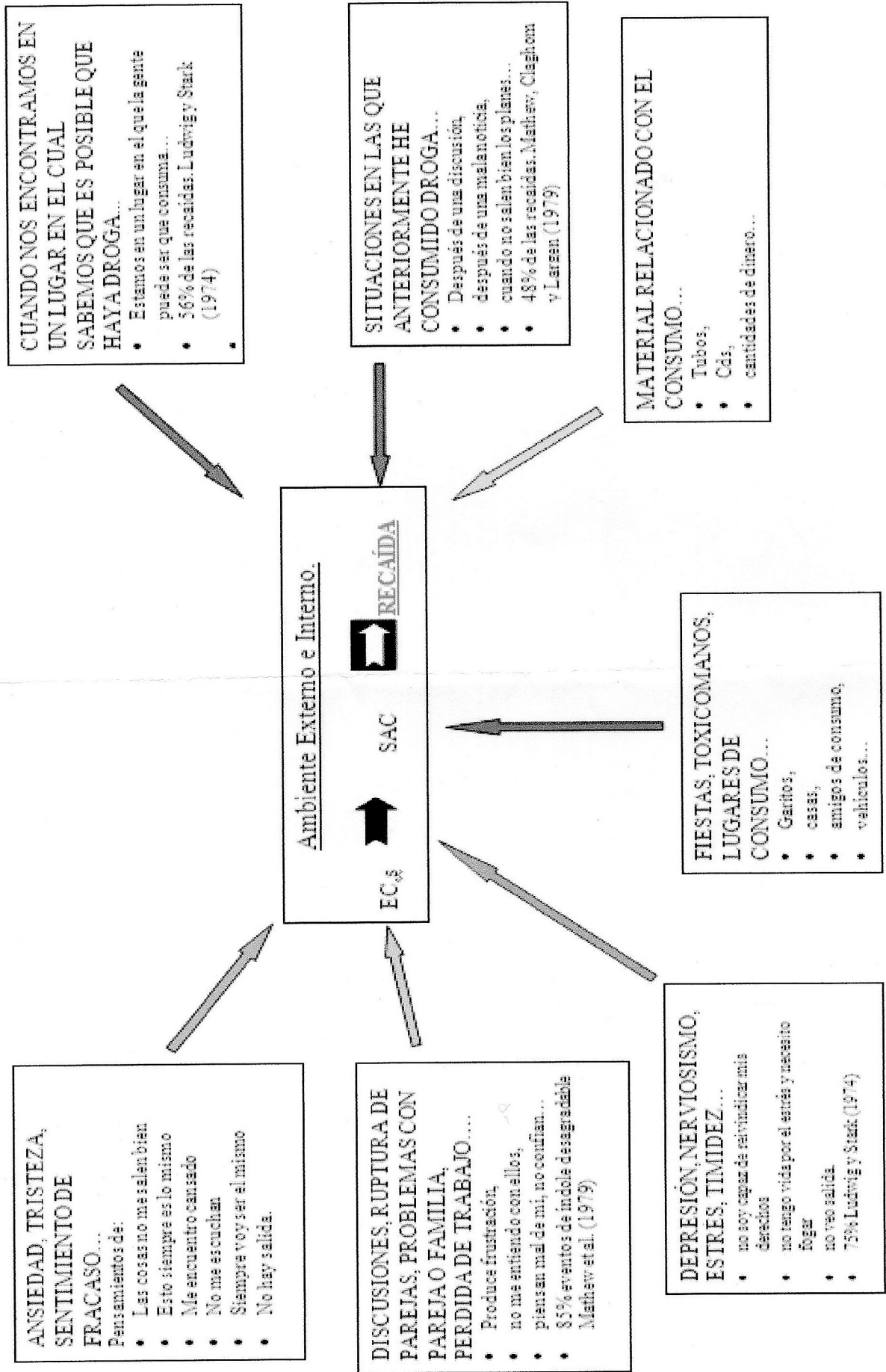
- Por pensamientos anteriores como: (interferencias en el tratamiento)
  - Esto no le importa a nadie
  - No quiero molestar a nadie
  - Si lo cuento todo me voy a sentir desnudo
- Por pensamientos relacionados con: (interferencias en el tratamiento)
  - La forma de pensar de pareja, padres y amistades, que entra en conflicto con la filosofía de la terapia.
  - Con la forma de comunicar de nuestra vida anterior que entran en conflicto.

QUE LE OCURRE A LA PERSONA QUE NO TRABAJA LA BUENA COMUNICACIÓN (hablar y escuchar):

1. DUDAS SOBRE EL PROCESO DE RECUPERACION. (si no comunico todo, habrá cuestiones que no se trataran)
2. SI NO HABLO DEL PROBLEMA. EL PROBLEMA NO ESTA. (YA NO ME DROGO INTENTO OLVIDAR EL PROBLEMA, EL PROBLEMA ES POSIBLE QUE SEA LA CAUSA O CONSECUENCIA).
3. SENSACION DE QUE LAS COSAS NO CAMBIAN O VAN DEMASIADO LENTO. (NO SE ESTA RESOLVIENDO EL PROBLEMA. IMPACIENCIA MÁS IMPACIENCIA. QUERER VER RESULTADOS "YA ".
4. ACTITUD NEGATIVA Y DE INSATISFACION PERMANENTE.
5. SENTIRSE:
  - TRISTE / NEGATIVO / NEGANDO PROBLEMAS PROPIOS
  - RECHAZANDO A LOS QUE QUIEREN COLABORAR CONTIGO
  - NEGANDO NUESTRAS DEBILIDADES
6. SE TIENDE A CULPABILIZAR A LOS DEMAS.
7. CONFIANZA EXCESIVA.
8. ACTITUD A LA QUE SE LLAMA "MANTENERSE POR UNO MISMO ". "YO LO HARE A MI MANERA, NO OCURRE NADA, "SOLO HAY UN CAMINO PARA LA RECUPERACION "EL MIO ".
9. ESTADOS EMOCIONALES Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS QUE NO SE COMPRENDEN, COMO:
  - VACIO
  - SOLEDAD
  - ABURRIMIENTO

(AL TENER UNA BAJA TOLERANCIA A ESTOS "SENTIMIENTOS ", HEMOS APRENDIDO (NOS HEMOS ACOSTUMBRADO) A CONSUMIR PARA EVADIRNOS DE ESTOS "SENTIMIENTOS " Y ESTOS SE CONVIERTEN EN REFLEJOS CONDICIONADOS)
10. NO RESOLVER NI COMPRENDER SENTIMIENTOS COMO:
  - SOLEDAD , CULPABILIDAD , DEPRESION
  - AVERGONZADO, OBSERVADOS / EVALUADOS /VIGILADOS, ( HUMILDAD)
11. QUEDARSE EN CONZERTRARSE SOLO EN LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS
12. SE CONVIERTE EN UN ADICTO EN SECO. (ACTITUDES Y PENSAMIENTOS DE ADICTO): COMUNICAR, NO SOLO ES HABLAR, SI NO QUE PARA COMUNICAR UNO TIENE QUE SER VALIENTE PONIENDO LAS CARTAS SOBRE LA MESA, ESTANDO DISPUESTO A CAMBIAR Y ROMPER CON LOS HABITOS Y COSTUMBRES ANTERIORES. ESTO VA A IMPLICAR:
  - NO HACER UNA BUENA RECUPERACIÓN, NO HACER CAMBIOS DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACTITUDES, IMPLICA QUE EL ADICTO CONTINÚA PENSANDO, SINTIENDO Y ACTUANDO COMO TAL AUNQUE NO CONSUMA, CON CARACTERÍSTICAS COMO:
    - i. DIFICULTAD PARA AFRONTAR PROBLEMAS.
    - ii. DESEO DE GRATIFICACIÓN INMEDIATO.
    - iii. TENDENCIA A REFUGIARSE EN LO NEGATIVO.
    - iv. DUDAR DE QUE EL PROBLEMA DE ADICCIÓN EXISTA REALMENTE.

# CONDICIONAMIENTO CLASICO EN LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA:



# MODELO ADICCION AMBIENTE

AREAS	DURANTE EL CONSUMO	DURANTE EL CONSUMO	ACTUALMENTE
<b>VIDA</b>	<b>1ª ETAPA</b> SE COMPAGINAN AMBAS VIDAS.	<b>2ª ETAPA</b> DESPLAZAMIENTO A LA VIDA CON DROGA. DESARRAIGO DE LA VIDA SIN DROGA DISCUSIONES	PROBLEMAS EN TODAS LAS FACETAS DE LA VIDA Y AISLAMIENTO.
<b>CONVIVENIA</b>	DESAPEGO		CONFLICTOS DE MALA CONVIVENIA RELACION TRAUMATICA
<b>EMOCION</b>	EXPLOSION DE EMOCIONES (+)	DEBILIDAD EMOCIONES (-)	DISMINUCION EMOCIONES (+) AUMENTO EMOCIONES (-)
<b>AMISTAD</b>	AMIGOS SANOS AMIGOS DROGA	AUMENTAN LOS AMIGOS CONSUMIDORES. DEJAR DE LADO AMIGOS NO DROGA.	SOLO DROGA Y RELACION CON PERSONAS CONSUMIDORAS.
<b>ESTIMULOS PSICOLOGICOS</b>	INICIO DE CONDICIONAMIENTO Y HABITOS	EXPANSION Y FORTALECIMIENTO DE ESTIMULOS CONDICIONADOS Y HABITOS	REFLEJOS CONDICIONADOS NO CONTROL SOBRE CONDUCTA
<b>FILOSOFIA DE VIDA</b>	OBJETIVOS EN LA VIDA POR UN LADO Y DROGA POR OTRO FELICIDAD	CONFLICTO ENTRE AMBOS	OBJETIVOS CENTRADOS EN LA DROGA
<b>SENTIMIENTOS</b>		ES SUFICIENTES PARA VIVIR	METERSE PARA ESTAR BIEN, PARA PODER VIVIR
<b>MANERA DE PENSAR</b>	PROBAR EXPERIENCIAS	ADQUISICION DE MENTE TOXICA	AMBIVALENCIA
<b>CEREBRO</b>	INDUNDACION DOPAMINA	NEUROADAPTACION PROGRESIVA	DEPENDENCIA QUIMICA



## HABILIDADES PARA EL ENTRENAMIENTO EN TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

### (1) DISTRAERSE

#### 1.1. Llevar a cabo **actividades** distractoras:

Practicar una afición, limpiar, ir a ver espectáculos, llamar o visitar a un amigo, practicar juegos de ordenador, pasear, trabajar, practicar deportes, salir a comer o cenar, tomarse un café o un té descafeinado, pescar, arreglar el jardín.

#### 1.2. Ayudar a los demás:

Ayudar a alguien, hacer un trabajo voluntario, dar algo a alguien, hacer algo hermoso por alguien, preparar una sorpresa.

#### 1.3. Comparar nuestra situación con otras.

Compararse con gente que está en la misma situación que nosotros o peor. Compararse con gente menos afortunada. Ver series de televisión; leer sobre desastres o sobre sufrimiento ajeno.

#### 1.4. Generar **emociones** opuestas:

- Leer libros, cartas o cuentos que provoquen las emociones opuestas; ir a ver películas que nos animen; escuchar música que nos motive. (Asegurémonos de que el evento crea en nosotros diferentes emociones). Ideas: películas de miedo, libros cómicos, comedias, discos divertidos, marchas militares, ir a unos grandes almacenes y comprar tarjetas de felicitación.

#### 1.5. Dejar de lado **situaciones negativas**:

Dejar de lado la situación durante un rato a nivel mental. Construir un muro imaginario entre uno mismo y la situación. O hacerlo bloqueando la situación en la mente. Rechazar pensar en los aspectos negativos de la situación. Poner el dolor en un estante. Encerrarlo en una caja y dejarlo ahí durante un rato.

#### 1.6. Tener **pensamientos** distractores:

Contar hasta 10; contar los colores de un cuadro, de las ventanas, de cualquier cosa; hacer rompecabezas; montar maquetas en miniatura; ver la televisión; leer.

#### 1.7. Experimentar **sensaciones** intensas:

Sostener hielo en la mano; apretar una bola de goma en la mano; ducharse con agua muy caliente; escuchar música a muy alto volumen, practicar sexo; ponerse una goma elástica en la muñeca, estirar y soltar de repente.

## (2) PROPORCIONARSE ESTIMULOS POSITIVOS.

Se trata de relajar cada uno de los **cinco sentidos**:

### **Vista:**

Comprar algo que nos guste por su aspecto, arreglar y decorar de manera que nos guste el coche/casa/almacen/etc., encender velas y mirar la llama. Poner la mesa con esmero para una comida concreta. Ir a un museo de arte hermoso. Contemplar la naturaleza. Salir durante la noche a contemplar las estrellas. Caminar por una zona que nos guste de la ciudad, la playa, la montaña. Mirar unas fotos que nos traiga buenos recuerdos y nos guste en un libro. Ir a ver un espectáculo de danza. Ser consciente de lo que vemos al caminar, sin detenernos en nada en especial.

### **Oído:**

Escuchar una música que nos guste y que nos relaja (o excitante y animada). Prestar atención a los sonidos de la naturaleza (olas, pájaros, lluvia y hojas). Cantar una canción que nos guste. Tararear una melodía que nos guste. Practicar a tocar un instrumento. Ser consciente de cualquier sonido que aparezca y dejar que entre por un oído y salga por el otro.

### **Olfato:**

Cocinar algo que nos resulte agradable. Hervir canela: cocinar galletas, un pastel o pan. Darnos un baño con sales. Usar un perfume o las lociones favoritas o probarlas en unos grandes almacenes. Ambientar la casa con una fragancia agradable. Encender una vela aromática. Poner aceite al limón en los muebles. Poner un cuenco de flores aromáticas en la habitación. Salir al campo para caminar por una zona arbolada y respirar conscientemente los olores del campo.

### **Gusto:**

Comer una buena comida; tomar la bebida preferida (sin alcohol), como té de hierbas, o chocolate caliente; invitarse a un postre. Probar diferentes sabores en una heladería. Tomarse un caramelo saboreándolo. Comprar un poco de esa comida o bebida en la que normalmente no nos gastamos mucho dinero. Como zumo de naranja natural. Probar y disfrutar con todo detalle el sabor de la comida. Comer algo con plena consciencia.

### **Tacto:**

Darse un baño de espuma; poner sábanas limpias en la cama. Acariciar al perro o al gato. Que nos den un masaje; mojar los pies en algún lugar. Ponerse loción en el cuerpo. Ponerse una compresa fría en la frente. Sentarse en una silla realmente cómoda en casa. Acudir a una cafetería lujosa y hermosa.

### **(3) MEJORAR EL MOMENTO:**

#### **Imaginación:**

Imaginar escenas muy relajantes. Imaginar que tenemos una sala en nuestro interior y contemplar cómo está decorada. Entrar en esa sala siempre que nos encontremos amenazados. Cerrar la puerta de esa sala siempre que nos sintamos amenazados. Imaginar que todo va bien. Inventar un mundo de fantasía calmado y hermoso y dejar que la mente entre en él... imaginar que las emociones dañinas se agotan agua en una fuente.

#### **Hallar significado:**

Encontrar (o crear) algún propósito, significado o valor al dolor. Recordar. Escuchar o leer acerca de valores. Centrarse en los aspectos positivos de las situaciones dolorosas que podemos encontrar. Repetirlos una y otra vez en la mente. Hacer de la necesidad virtud.

#### **Practicar de la relajación "casera":**

Intentar la relajación muscular tensando y relajando cada grupo muscular, empezando por las manos y brazos, siguiendo hacia la parte superior de la cabeza y después recorriendo el resto del cuerpo. Escuchar una cinta de relajación; hacer mucho ejercicio; tomar un baño caliente; beber leche caliente; darse un masaje en el cuello y el cuero cabelludo o en las pantorrillas y pies. Darse un baño con agua muy caliente o muy fría y quedarse allí hasta que el agua esté tibia. Respirar profundamente; hacer una media sonrisa; cambiar la expresión facial.

#### **Vivir el presente en cada momento:**

Centrar toda la atención en lo que estamos haciendo. Quedarse en el preciso momento en el que estamos; situar la mente en el presente. Centrar la atención en las sensaciones físicas que acompañan a las tareas no mentales (por ejemplo, caminar, hacer la colada, lavar los platos, limpiar, arreglar algo). Darse cuenta de cómo se mueve el cuerpo durante cada tarea.

#### **Tomarse unas breves vacaciones:**

Buscar un momento para concederse unas vacaciones. Comprarse una revista o libro que nos guste, meterse en la cama con chokolatinas y pasarse la tarde leyéndola. Prepararse una merienda que nos apetezca, sentarse en una silla cómoda y saborearla durante un buen rato. Llevarse una manta al parque o una toalla a la playa (o montaña) y pasar la tarde allí. Descolgar el teléfono durante todo el día o apagarlo para no tener que responder. Darse un respiro de una hora tras haber realizado un duro trabajo.

#### **Darse ánimo:**

Animarse a sí mismo. Repetir una y otra vez: "puedo superarlo", "no durará para siempre", "saldré de ésta", "estoy haciendo lo mejor que puedo" "voy evolucionando" y otras afirmaciones reales que me ayuden a redituarme nuevamente.

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de inicio \_\_\_\_\_

Para cada una de las habilidades de supervivencia, comprueba si has usado durante la semana y anota el nivel de tolerancia al malestar antes (previo) y después (posterior) de usar la estrategia en cuestión, de la siguiente manera: 0 = “ninguna tolerancia, una pesadilla” hasta 100 = “mucho tolerancia, asunto fácil”. En el dorso de la ficha puedes especificar qué has intentado.

Habilidad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Previo /Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior
actividades distractoras	/	/	/	/	/	/	/
Ayudar a los demás	/	/	/	/	/	/	/
comparaciones	/	/	/	/	/	/	/
emociones opuestas	/	/	/	/	/	/	/
Dejar de lado la situaciones negativa	/	/	/	/	/	/	/
Pensamientos distractores	/	/	/	/	/	/	/
sensaciones intensas	/	/	/	/	/	/	/

**RELAJAR cada uno de las CINCO SENTIDOS.**

Habilidad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Previo / posterior	Previo /Posterior	Previo / Posterior	Previo / Posterior	Previo /Posterior	Previo /Posterior	Previo /Posterior
Vista	/	/	/	/	/	/	/
Olfato	/	/	/	/	/	/	/
Oído	/	/	/	/	/	/	/
Tacto	/	/	/	/	/	/	/
Gusto	/	/	/	/	/	/	/

**MEJORAR EL MOMENTO**

Imaginación	/	/	/	/	/	/	/
Significado	/	/	/	/	/	/	/
Relajación	/	/	/	/	/	/	/
Vivir el presente	/	/	/	/	/	/	/
Vacaciones	/	/	/	/	/	/	/
Darse ánimo	/	/	/	/	/	/	/

## TOLERANCIA AL MALESTAR. REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.

Aunque son múltiples las actividades que realizan las personas para recuperar el equilibrio emocional, suelen agruparse básicamente en seis categorías:

### **1. HABILIDADES DE REGULACIÓN ACTIVA DE LA EMOCIÓN.**

Actividades que buscan controlar la emoción negativa mediante un trabajo activo que implica:

- a. La reducción de la tensión (Relajación y manejo del estrés)
- b. Control mental:
  - i. Poner los sentimientos en perspectiva, evaluarlos y analizarlos desde distintos puntos de vista).

*(Según las investigaciones científicas son los más difíciles de realizar pero los más efectivos.)*

### **2. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA BÚSQUEDA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS Y DISTRACTORAS.**

Son aquellas que implican acciones agradables y entretenidas que desvían la atención del estado de ánimo negativo. Son menos activas que las anteriores y las principales son:

- a. Desarrollar una afición (...)
- b. Escuchar música.
- c. Ir a pasear
- d. Mejorar la situación.
- e. Relajación de los sentidos.

### **3. ESTRATEGIAS DE APOYO SOCIAL**

Estas actividades tampoco implican una regulación emocional activa, aunque suponen un componente de búsqueda de apoyo y de descarga de nuestro malestar en los demás:

- a. Llamar por teléfono,
- b. Hablar con alguien,
- c. Acompañar o estar con alguien,

**4. ESTRATEGIAS BASADAS EN LA REGULACIÓN PASIVA DE LA EMOCIÓN.**

Suponen una forma indirecta de controlar el mal humor, nerviosismo, agobios, etc. Y entre las muchas que pueden practicarse las más usadas son:

- a. Ver la televisión.
- b. Comer chocolates y dulces,
- c. Descansar,
- d. Echar una siesta o dormir,
- e. Tomar un café o similar.

**5. ESTRATEGIAS DE EVITACIÓN O RETIRADA DE LA SITUACIÓN / PERSONA CONFLICTIVA.**

Son aquellas actividades en las que las personas aparentemente no confrontar la causa de su malestar emocional y más bien tratan de huir del conflicto. Incluye las siguientes:

- a. Quedarse solo.
- b. Pensar.
- c. Evitar la situación o persona que hace sentirse mal.

**6. ESTRATEGIAS DIRIGIDAS A LA REDUCCIÓN DIRECTA DE LA TENSIÓN.**

Se refiere a aquellas actividades relacionadas directamente con el componente de malestar producido por el mal humor o la emoción negativa.

NEGATIVAS:

- a. Alcohol.
- b. Drogas.

POSITIVAS:

- c. Medicación (ansiolíticos, antidepresivos, etc.)

**AMISTAD**

DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO PARA LA REHABILITACIÓN EN LA ADICCIÓN:

<http://www.youtube.com/watch?v=bsSmXFYGVVY>

- 1) Favorece el ocio.
- 2) Favorece la comunicación.
- 3) Favorece la mente realista.
- 4) Favorece la adaptación social.
- 5) Favorece la resolución de problemas para conseguir metas.
- 6) Ayuda cuando hay problemas de convivencia con la familia.
- 7) Favorece la regulación de las emociones.
- 8) Potencia los buenos valores.
- 9) Favorece mantenernos alejados de los malos ambientes.

**¿Cómo HACER AMIGOS?**

1º.- RECONOCER MI NECESIDAD.	(MENTE REALISTA)
2º.- ESTAR DISPUESTO A SER AMIGO.	(VALOR)
3º.- ESTAR ABIERTO A SUFRIR DESENGAÑOS Y SUFRIMIENTO HASTA CONSEGUIR EL OBJETIVO.	(CON REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES)
4º.- SELECCIÓN DE UNA PERSONA QUE HAYA ALREDEDOR DE CONFIANZA PARA ACOMPAÑAMIENTO EN NUEVO ESTILO DE VIDA.	(ADAPTACIÓN SOCIAL).
4.- OBSERVACIÓN DE BUENOS VALORES EN LOS CANDIDATOS A AMIGOS	
4.- OBSERVACIÓN DE INTERESES Y HÁBITOS	
7º.- OFRECIMIENTOS Y PERTINENCIA DE ACTIVIDADES A COMPARTIR (ritmo)	(OCIO)
8º.- REVELACIONES PERSONALES E INTERÉS POR LA VIDA DE LA OTRA PERSONA (conocer y darse a conocer)	(COMUNICACIÓN)

**¿Cómo se que tengo un amigo?**

1. Me acepta como soy.
2. Me dice las cosas de verdad.
3. Me intenta ayudar siempre que puede.
4. Quedo de vez en cuando con él para pasar el rato.
5. Nos gusta hacer actividades juntas o hablar de cosas íntimas.
6. Da buenos consejos y los acepta.
7. Aunque tiene defectos es de fiar y es leal.
8. Comprende y acepta la propia independendencia.
9. Hay reciprocidad, no solo el dar de una parte, sino mutua.

**TAREA**

¿CUAL PIENSAS QUE ES TU PUNTO DEBIL PARA SEGUIR ESTE CAMINO?

¿Por qué?

¿Cuál ES LA SOLUCIÓN?



## REGULACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES:

### A. IDENTIFICAR (OBSERVAR Y DESCRIBIR) LAS EMOCIONES.

- i. Desesperanza.
- ii. Frustración.
- iii. Impotencia.
- iv. Ira, rabia, enfado, Indignación.
- v. Culpabilidad,

Tristeza.  
Desanimado.  
Añoranza.  
Deseo.  
Aburrimiento

- Agobio (*emoción ante la emoción*)
- Impaciencia.

Alegría.

### EL “PELIGRO” DE LAS EMOCIONES.

1. Las emociones pueden no conocerlas la propia persona.
2. Las emociones se producen de modo automático, por el ambiente, el pensamiento o el recuerdo. Es por eso que se diga que están relacionadas con nuestras creencias y pensamientos.
2. Las emociones van y vienen. Son como olas en el mar. La mayor parte de las emociones sólo duran de segundos a minutos.
3. Las emociones se pueden **autoperpetuar**. Una vez que empiezan una emoción, se reactiva una y otra vez. Cuando una emoción parece permanecer, se la denomina “estado de animo”.
4. Se puede experimentar “**emociones secundarias**”, es decir, reacciones emocionales ante las emociones. (ambivalencia, confusión).

**Las emociones pueden no saber relacionarse con el ambiente que las favorece.**

**Las emociones pueden no saber relacionarse con los pensamientos que las alimentan o disminuyen.**

**Las emociones pueden no saber relacionarse con la INTERPRETACIÓN O CONDUCTA propia que las retroalimentan.**

### B. ENTENDER QUÉ UTILIDAD TIENEN LAS EMOCIONES.

- Comunican información. (SI APRENDEMOS A INTERPRETARLAS)
- Nos orientan y preparan para la acción. (SI APRENDEMOS A USAR SU FUERZA)

## SINCERIDAD

### MECANISMOS PSICOLÓGICOS DE ENGAÑO A MI MISMO:

Los mecanismos que se usan para el autoengaño tienen normalmente como objetivo desviar la atención del problema que preocupa y así eludir el dolor. Estos mecanismos, se ponen en marcha en diferentes momentos de la rehabilitación de una persona que esta superando una adicción con el fin de reinstalar el consumo de drogas por el gran placer que se asoció con los primeros consumos.

1. **REPRESION:** para ser aceptada, la persona inhibe un deseo o una idea hasta el punto de que, después de un tiempo, llega a no saber si ese deseo ha existido. Según los científicos, se pueden reprimir deseos de todo tipo.
2. **RACIONALIZACIÓN:** se buscan excusas convincentes para tapar los verdaderos motivos y los impulsos inaceptables bajo el barniz de la razón. La racionalización es una mentira tan sutil que no sólo se puede contar a uno mismo, también puede hacerse creer a los demás.
3. **PROYECCIÓN:** cuando las emociones resultan demasiado difíciles de manejar, la estrategia consiste en creer que no nos pertenecen y volcarlas en otras personas. Sospechamos que el otro es de una manera determinada según lo que negamos de nosotros mismos. Por ejemplos, una persona con tendencia a mentir puede sospechar de los compañeros o terapeutas que mienten ellos también.
4. **INATENCIÓN SELECTIVA:** consiste en optar por no ver lo que nos desagrada. Éste es un mecanismo de defensa que sirve para responder de forma equilibrada a las inquietudes cotidianas, pero cuando se convierte en hábito se transforma en negación.
5. **AUTOMÁTISMO:** se realizan actos sin persona en ellos. La aparente ventaja de este comportamiento es que, al no advertir que un determinado acontecimiento ha ocurrido, es posible no tener que afrontar sus malas consecuencias y responsabilidad propia.

## LA FALTA DE SINCERIDAD CONMIGO MISMO o LOS DEMÁS implica:

- I. No atender a la experiencia.
- II. No mantener mi compromiso o mi palabra conmigo mismo.
- III. No atender a la razón. (la droga me ha traído problemas, pero no puedo dejar de ver a mis amigos de siempre),
- IV. Dejarme llevar por normas sociales (cuando me interesa) (si hay una reunión familiar, ¡yo tengo que estar!, si hay una cena de empresa, ¡yo tengo que estar!, lo normal es quedar con gente tomando café),
- V. Distorsionar la realidad para no sentir dolor (yo no puedo estar sin salir y hacer las cosas que a mí me gustan),
- VI. No enfrentarse a la realidad (la realidad es que tengo problemas con las drogas, pero yo no quiero creerlo porque ¡yo soy distinto!),
- VII. Dejarse llevar (me apetece ir..., quiero estar..., por que no puedo..., no quiero ser una carga para nadie, este problema es mio y no de los demás),
- VIII. Consultar a los demás induciendo a que nos contesten lo que nosotros queremos oír, dando solo algunos datos de lo que estamos consultando (si bueno, he consumido, pero ya llevo tanto tiempo y tengo mis ideas muy claras).

### Ejemplos DE FALTA DE SINCERIDAD CONMIGO MISMO O CON LOS DEMÁS:

1. "yo no tengo ningún problema", (CUANDO YA LOS HE TENIDO Y LO SE)
2. "dicen que consumir drogas no es bueno, pero yo veo mucha gente que lo controla y no pasa nada" (CUANDO SE QUE ES CUESTIÓN DE TIEMPO Y ESO YA ME PASO A MÍ)
3. "tengo que aprender a salir con mis amigos, sin consumir, ¡ya está!" (CUANDO YA LO HE INTENTADO Y NO LO HE CONSEGUIDO)
4. "nunca me había planteado dejar las drogas, pero, ¡yo solo puedo!" (CUANDO LO HE INTENTADO OTRAS VECES)
5. "tampoco es tan malo consumir drogas, a otros les gustan otras cosas y se gastan más dinero que yo" (CUANDO SE QUE ES MALO)
6. "hay cosas que es mejor no hablar, con el tiempo ya se solucionaran" (CUANDO LLEVO MESES CON LOS MISMOS PROBLEMAS)
7. "he consumido drogas, pero tampoco soy un yonqui" (CUANDO SE TRATA DE UNA ADICCIÓN COMO CUALQUIER OTRA)
8. "si las cosas cambian en el trabajo, pareja, familia..., estará solucionado" (CUANDO EN REALIDAD NO HE PODIDO CONTROLARLO Y NO SE VIVIR SIN DROGARME DE ALGUNA MANERA)
9. "yo no necesito, ni puedo estar con estas limitaciones" (CUANDO ME VA MEJOR CON LOS CAMBIOS)
10. Etc.

# PASADO → PRESENTE → FUTURO

## TAREAS

¿Qué he ganado dejando de consumir?

¿Qué problemas tenía consumiendo?

¿Qué me ha llevado a tener recaídas en el pasado?

¿Qué pasara si vuelvo a consumir?

## APRENDER A CONVIVIR CON LOS DEMÁS

### 1. MANERA DE "CONVIVIR" DE UN ADICTO A LAS DROGAS:

<u>CONVIVENCIA DEL ADICTO</u>	
1. Ir por libre.	2. No horarios.
3. Engañar.	4. No respetar, ni tener en cuenta.
5. No cumplir con las obligaciones. Y no colaborar en las tareas.	6. Manipulación afectiva. Chantajes.
7. Enfadados.	8. No ayudar. Egoísmo.
9. Culpabilizar a los demás.	10. No razonar.

### 2. REPERCUSIONES DE LA MALA CONVIVENCIA PARA LA RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN

1) Desgana y desmotivación. "que voy hacer, esto siempre es lo mismo, antes estaba mejor"	2) Sensación de soledad. "me encuentro solo, no tengo amigos", "a esta edad quien encuentra amigos" "me encuentro solo, antes tenia con quien hacer cosas"
3) Falta de apoyo en los momentos de debilidad. "en esto no me puede ayudar nadie, solo yo"	4) Irritabilidad, tensión, ansiedad, preocupación, impaciencia, ... "estoy perdiendo mi personalidad, esto es muy lento"
5) Añoranza de la vida anterior. "me apetece volver atrás, solo una vez más"	6) Aburrimiento. "no tengo ganas de hacer nada"
7) Necesidad de "desconectar" "necesito fogar"	8) Desarrollo de actitudes rígidas y comportamientos de desconfianza a la hora de relacionarse con los demás y de entender el mundo. "mis cosas son mías y no tengo que comentárselas a nadie"
9) Posible aparición de reflejos condicionados de situaciones de tensión asociados al consumo. "estoy cansado de tanto control por parte de mi madre, mujer..."	10) Menor paciencia. "no pasa el tiempo"

### 3. REPERCUSIONES DE LA BUENA CONVIVENCIA PARA LA RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN:

Tranquilidad.	Facilita la paciencia.
Facilita la comunicación sincera y expresión de necesidades.	Sentirse apoyado.
Sentirse querido.	Facilidad para explorar alternativas a los antiguos hábitos.
Ayuda a pensar con claridad para la resolución de problemas.	

4. Para conseguir una buena convivencia **HAY QUE PRACTICAR :**

(TAREA: RESPONDER A LAS PREGUNTAS Y CONSULTAR LA OPINIÓN A LA OTRA PERSONA PARA COMPROBAR LO QUE PIENSA Y TOMAR

NOTA PARA MEJORAR CADA APARTADO)

<u>BUENA CONVIVENCIA</u>	<u>PREGUNTAS PARA FORMULARSE QUE PUEDEN AYUDAR A VALORAR SI TENGO BUENA CONVIVENCIA</u>
<p>1. AYUDAR CON LOS PROBLEMAS COMUNES.</p>	<p>¿Cuáles son los problemas que tenemos en la familia?</p> <p>¿Qué estoy haciendo para ayudar a solucionarlos?</p> <p>¿Qué hace la otra persona para solucionarlo?</p> <p>¿Qué podría hacer yo más al respecto para ayudar más?</p> <p>¿Qué piensa la otra persona sobre mi colaboración?</p>
<p>2. ACTIVIDADES JUNTOS.</p>	<p>¿Qué actividades hacemos juntos?</p> <p>¿Qué actividades le gustaría a la otra persona hacer juntos?</p> <p>¿Qué cosas me gustaría hacer junto con la otra persona?</p>
<p>3. COMPRENDER SENTIMIENTOS Y TENER PACIENCIA</p>	<p>¿Cuáles son los puntos débiles de la otra persona en su personalidad?</p> <p>¿Por qué piensas que tiene ese punto débil?</p> <p>¿Cuáles son los peores momentos personales que ha sufrido la otra persona en los últimos meses y como se ha sentido?</p>

	Apunta 5 gestos de cariño que desees aumentar con tu pareja e intenta llevarlos a cabo para ver cómo te sientes.
4. CARINO.	
5. COMPARTIR PROBLEMAS Y SATISFACCIONES.	<p>¿Qué problemas he tenido durante el día de hoy?</p> <p>¿Qué satisfacciones he tenido durante el día?</p> <p>¿Me apetece contárselo?</p> <p>¿Cómo me siente después de contárselo?</p> <p>¿Desearía que la otra persona me comentara lo que ha vivido durante el día?</p>
6. REPARTICIÓN DE RESPONSABILIDADES.	¿Está satisfecha la otra persona con la manera en la que están repartidas las responsabilidades de la familia o de la casa? Explicalo
7. TIEMPO INDEPENDIENTE.	¿Qué cosas haces en tu tiempo libre personal?
8. PLANES CONJUNTOS SOBRE EL FUTURO.	Apuntar 3 planes sobre futuro que tengáis.
9. PRIORIDAD FRENTE A LOS DEMÁS.	<p>¿Sientes que la persona con la que convives le da prioridad a los demás frente a ti?</p> <p>¿Qué siente la otra persona sobre ti en esto mismo?</p> <p>¿Es suficiente para ti tu vida sexual?</p> <p>¿Y para la otra persona? (Hablar en consulta individual)</p>
10. SEXUALIDAD SATISFACTORIA.	

<b>LUNA DE MIEL</b>		<b>ESTANCAMIENTO Y RETROCESO AL ESTADO ANTERIOR</b>	
<b>TRATAMIENTO SIN OCIO</b>	<b>ME SIENTO BIEN</b>	<b>RUTINA</b>	<b>ABURRIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el trabajo</li> <li>• Mejora la convivencia</li> <li>• Se ahorra dinero</li> <li>• Comunicación con otras personas que no consumen</li> <li>• Voy al cine</li> <li>• Voy a comer una pizza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aun estoy sin hacer salidas</li> <li>• No hay desahogo</li> <li>• Siempre hago lo mismo</li> <li>• Búsqueda de alternativas a la rutina, pero si no he trabajado el ocio y no lo he experimentado...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pero ya puedo salir, después del tiempo que llevo</li> <li>• Solo trabajo y... me apetece salir</li> <li>• Recuerdos de las salidas anteriores</li> <li>• Salgo y no me drogo (pasa tiempo)</li> <li>• Hago salidas a bares (de tapas y salidas nocturnas sin drogarme)</li> <li>• Ya solo trabajo y lo que me apetece es salir. (adicto en seco)</li> <li>• <u>CONSUMO</u></li> </ul>
<b>LUNA DE MIEL</b>	<b>EVOLUCION TRATAMIENTO</b>		
<b>TRATAMIENTO CON OCIO</b>	<b>ME SIENTO BIEN</b>	<b>NO EXISTE RUTINA</b>	<b>NO APARECE EL ABURRIMIENTO PORQUE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el trabajo</li> <li>• Mejora la convivencia</li> <li>• Se ahorra dinero</li> <li>• Comunicación con otras personas que no consumen</li> <li>• Voy al cine</li> <li>• Voy a comer una pizza</li> <li>• SALGO A: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PESCAR</li> <li>○ BICI</li> <li>○ SENDERISMO</li> <li>○ VER MOTOCICLISMO O MOTOS CON AMIGOS O FAMILIARES</li> <li>○ GIMNASIO</li> <li>○ ACAMPADAS</li> <li>○ LEER</li> <li>○ VIAJAR</li> <li>○ SALGO AL CINE</li> <li>○ SALGO A CENAR</li> <li>○ ETC.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TENGO PERSONAS CON LAS QUE CONTAR</li> <li>• SALGO A: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PESCAR</li> <li>○ BICI</li> <li>○ SENDERISMO</li> <li>○ VER MOTOCICLISMO O MOTOS CON AMIGOS O FAMILIARES</li> <li>○ GIMNASIO</li> <li>○ ACAMPADAS</li> <li>○ LEER</li> <li>○ VIAJAR</li> <li>○ SALGO AL CINE</li> <li>○ SALGO A CENAR</li> <li>○ ETC.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TENGO RECURSOS</li> <li>• TENGO GANAS DE HACER COSAS</li> <li>• TENGO UN ABANICO DE POSIBILIDADES</li> <li>• ME APETECE UNA COSA U OTRA</li> <li>• TENGO GANAS DE QUE LLEGUE TAL DIA PARA HACER...</li> <li>• TENGO GANAS DE REUNIRME CON UN GRUPO DE PERSONAS PARA HACER...</li> <li>• TENGO ILUSIONES</li> <li>• ETC.</li> </ul>



**ENTRETENIMIENTOS ACTIVOS:**

PESCA.  
DEPORTE.  
EXCURSIONES.  
SENDERISMO.  
CINE.  
BARBACOAS.  
PLAYA.  
SALIR A COMER FUERA.  
VISITAR LUGARES NUEVOS (PUEBLOS, LUGARES, ETC.)

**ENTRETENIMIENTOS CASEROS:**

MAQUETAS.  
PLANTAS.  
PAJAROS, ANIMALES  
LECTURA.  
VER PELÍCULAS.  
PINTAR.  
REPARAR MOBILIARIO.  
COCINAR.  
VIDEO JUEGOS  
JUEGOS DE MESA.  
LEER.

## ¿QUE ES OCIO O ENTRETENIMIENTO?

Cualquier entretenimiento personal que me evade, desconecta, divierte, relaje, disminuya el cansancio del trabajo, disminuya el estrés, etc.

### ¿IMPORTANCIA DEL ENTRETENIMIENTO PARA LA REEDUCACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE UNA ADICCIÓN?

<p><b>SI FALLA EL AMBIENTE EXTERNO O INTERNO</b></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayuda a generar un ambiente interno nuevo. Rompe con los estados emocionales negativos (frustración, ira, ansiedad, rabia, depresión, aburrimiento, etc.)</li> <li>2. relaja si he tenido un conflicto con otra persona.</li> <li>3. me ayuda a cambiar los ambientes externos relacionados con el consumo. Me ayuda a encontrar un mundo diferente al anterior</li> </ol>
	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigo echando en falta los antiguos entretenimientos y ....</li> <li>2. No hay un momento en el día en que pueda desconectar de todo y eso puede .....</li> <li>3. No aprendo otras maneras de desconectar y eso puede .....</li> <li>4. .tengo pensamientos constantes de salir de todo esto</li> <li>5. me encuentro cansado, agotado y harto</li> </ol>
<p><b>PROBLEMAS PARA LA ADAPTACIÓN SOCIAL</b></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayuda a desarrollar habilidades sociales al tener que relacionarme con otras personas.</li> <li>2. Me permite informarme y relacionarme con otras personas.</li> <li>3. tengo una actitud más abierta a entender las situaciones y a las personas</li> </ol>
	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No tengo ninguna relación con nadie al margen del trabajo y eso puede .....</li> <li>2. no entiendo porque me ocurren siempre a mí las cosas.</li> <li>3. me encuentro solo.</li> <li>4. sólo se deservolverme en las situaciones anteriores.</li> </ol>

<p><b>SI FALLA LA COMUNICACIÓN</b> (no se comunicar lo que pienso y siento)</p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puedo canalizar mis emociones y problemas no expresados por medio del Entretención.</li> <li>2. Me consuela para no sentirme aislado.</li> <li>3. Me mantiene abierto a otras personas.</li> <li>4. Dependiendo del entretenimiento puede ayudarme a comunicar otros sentimientos.</li> <li>5. Me descarga de los conflictos.</li> </ol>
<p><b>SIN MENTALIDAD REALISTA</b> (con prejuicios, pensamientos distorsionados, mentalidad tóxica, etc.)</p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tengo algo guardado en mi interior y no puedo libramme de ello y eso puede....</li> <li>2. Me siento aislado y eso puede....</li> <li>3. no tengo con quien expresar lo que pienso y siento (necesito hacerlo y se como lo hacia antes)</li> <li>4. la comunicación perfecta es...(pensamiento irracional) con el consumo</li> <li>5. siento que no me entiende nadie.</li> <li>6. me produce frustración</li> </ol>
	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseña a pensar.</li> <li>2. Aclara la mente.</li> <li>3. Me da tiempo para adaptar mi manera de pensar a un mundo sin droga.</li> <li>4. Me demuestra que puedo divertirme sin droga.</li> <li>5. Me ayuda a que puedo desahogarme y desconectar sin drogarme.</li> <li>6. Me da confianza.</li> <li>7. me ayuda a solucionar problemas</li> </ol>
	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pensamientos negativos sobre el futuro que pueden ...</li> <li>2. precipita el comportamiento anterior</li> <li>3. favorece la impulsividad</li> <li>4. propone parar ya</li> <li>5.</li> </ol>

<p><b>SI FALLA EL AUTONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES</b> <i>(no se porque me encuentro como me encuentro, no controlo mis emociones)</i></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayuda siempre a desconectar de los estamos emociones negativos.</li> <li>2. Disminuye la ansiedad.</li> <li>3. Genera estados emocionales positivos.</li> <li>4. Divierte.</li> <li>5. Me ayuda a encontrar equilibrio en mi vida.</li> <li>6. Me relaja y despeja para después comprender mejor las cosas.</li> <li>7. AYUDA A LA RECUPERACIÓN NEURONAL DEL EFECTO DE LAS DROGAS.</li> <li>8.</li> </ol>
	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. no me divierto y puedo .....</li> <li>2. no me relaja y puedo .....</li> <li>3. no desconecto y puedo .....</li> <li>4. va mas lenta la recuperación neuronal y puede favorecer que .....</li> <li>5. no comprendo mis estados emocionales ni de ánimo</li> <li>6. me encuentro confundido</li> </ol>

<p><b>SI AÚN NO TENGO METAS PERSONALES</b> <i>(no tengo metas personales ni valores claros)</i></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El Entretimiento es un buen valor en si mismo.</li> <li>2. El Entretimiento conlleva afán de superación.</li> <li>3. El Entretimiento conlleva conseguir metas.</li> <li>4. El Entretimiento me da ilusión.</li> </ol>
<p><b>SIN NUEVAS AMISTADES</b></p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No tengo objetivos en mente y puedo ....</li> <li>2. No tengo ilusiones a parte del trabajo al terminar el día y eso puede.....</li> <li>3. vivo el momento (mente toxica)</li> <li>4. no tengo ilusiones</li> <li>5. me encuentro vacío</li> <li>6. no hay estímulos para luchar en la vida</li> <li>7. ....</li> </ol>
	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me permite relacionarme con otras personas.</li> <li>2. Me ayuda a conocer a nuevas personas. (es la mejor oportunidad)</li> <li>3. Me desahoga en mi soledad.</li> </ol>
<p><b>SIN NUEVAS AMISTADES</b></p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aunque quiero hacer nuevos amigos no estoy con nueva gente y eso puede.....</li> <li>2. En mi trabajo o con mi pareja no conozco a nadie y eso puede....</li> <li>3. me encuentro aislado</li> <li>4. pensamiento "si esto es lo que me espera, prefiero lo de antes"</li> <li>5. quiero hacer cosas, pero estoy solo.</li> </ol>

<p><b>SI FALLA LA PACIENCIA</b> (Gran sensibilidad al dolor o las frustraciones)</p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La práctica de entrenamientos hace más duros y resistentes.</li> <li>2. Ayuda a desconectar de las preocupaciones cotidianas.</li> <li>3. Me permite en un momento de agobio tener una válvula de escape hasta resolver el problema.</li> <li>4. Lo puedo usar como una ayuda para pasar un momento duro</li> <li>5. Me enseña a tener paciencia.</li> <li>6. Me ayuda a salir de la rutina.</li> <li>7.</li> </ol>
<p><b>CON UN TRABAJO</b> <b>INSATISFACTORIO,</b> <b>ESTRESANTE O CON</b> <b>PROBLEMAS</b></p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retrasa el desarrollo de la paciencia y tolerancia al malestar y eso puede.....</li> <li>2. No encuentro la manera de aguantar un estado de sufrimiento y eso puede ....</li> <li>3. me desespero</li> <li>4. me agobio</li> <li>5. en un momento duro, pierdo el control</li> <li>6. ....</li> </ol>
<p><b>CON UN TRABAJO</b> <b>INSATISFACTORIO,</b> <b>ESTRESANTE O CON</b> <b>PROBLEMAS</b></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tengo ilusión por salir del trabajo.</li> <li>2. Tengo algo al terminar el día que me despeja.</li> <li>3. me ayuda a buscar soluciones</li> <li>4. favorece pensar en un cambio</li> <li>5. permite comparar lo que hacen otras personas para solucionarlo</li> </ol>
	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No tengo ilusión de algo diferente al terminar del trabajo y eso puede...</li> <li>2. No desconecto al terminar del trabajo y eso puede....</li> <li>3. me bloquea</li> <li>4. pierdo la ilusión por trabajar</li> <li>5. produce depresión</li> <li>6. no tengo ganas de nada</li> <li>7. ya no me apetece levantarme</li> <li>8. estoy cansado</li> <li>9. la vida de antes era mejor</li> <li>10. pensamientos: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. antes solo tenía que preocuparme le pegarme la fiesta</li> <li>b. no tenía tantas preocupaciones</li> <li>c. tanto esfuerzo para que?</li> <li>d. No hay salida</li> <li>e.</li> </ol> </li> </ol>

<p><b>FALTA DE SINCERIDAD</b> (engaña a sí mismo o a los demás)</p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me relaja mientras comprendo la verdad de las cosas.</li> <li>2. Los buenos entretenimientos favorecen la sinceridad, el compañerismo y la lealtad.</li> <li>3. Favorece una buena comprensión de mis intenciones.</li> <li>4. Me enseña a seguir reglas de "juego".</li> <li>5. me ayuda a ser honrado conmigo y con los demás</li> </ol>
<p><b>SIN SABER RESOLVER PROBLEMAS DE CONVIVENCIA</b></p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. me engaño a mí y a los demás manifestando que estoy muy bien</li> <li>2. pienso que ya estoy fuera de la droga</li> <li>3. no necesito tanto</li> <li>4. ya ha pasado tiempo y no me drogo</li> <li>5. ya está todo hecho</li> <li>6.</li> </ol>
<p><b>SIN SABER RESOLVER PROBLEMAS DE CONVIVENCIA</b></p>	<p><b>Con ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me alivia el estrés de los problemas de convivencia.</li> <li>2. Me ayuda a aprender a convivir con otras personas (dependiendo del entretenimiento)</li> <li>3. Me da "vidilla" mientras que resuelvo los problemas de convivencia.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<p><b>SIN SABER RESOLVER PROBLEMAS DE CONVIVENCIA</b></p>	<p><b>Sin ENTRETENIMIENTO</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estoy varios días sin desconectar por problemas de convivencia con mi pareja y ....</li> <li>2. no entiendo las cosas que hace la otra persona</li> <li>3. no tengo ganas de estar en casa, trabajo...</li> <li>4. no se lo que piensan los demás</li> <li>5. no estoy a gusto</li> <li>6. no me encuentro libre para expresarme</li> <li>7. me encuentro aislado</li> <li>8.</li> </ol>

**TAREA: DESCRIBIR UNA SECUENCIA IMAGINADA DONDE LA NO EXISTENCIA DE ENTRETENIMIENTO PERSONAL PUEDA LLEVAR A UNA RECAIDA**

## **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA ACEPTACIÓN-EVALUACIÓN**

(Ampliada a partir de la entrevista Severidad de la Adicción (**ASI**)  
(McLellan, Luborsky, Woody y O'Brien, 1980))

### **1. HISTORIA DE CONSUMO.**

- Tiempo de consumo,
- Circunstancias de consumo.

**(Para valorar situaciones de riesgo, grado de adicción, tipología de adicto, etc.)**

### **2. HISTORIA DE INTENTOS DE REHABILITACIÓN.**

- Centros y Tiempo de permanencia.
- Motivo abandono y/o recaída.
- Motivación Actual.

**(Para conocer el estado de cambio, análisis de motivos de abandono, etc.).**

### **3. HISTORIAL FAMILIAR.**

- Relación con miembros de la familia. Relación de confianza.

**(Para establecimiento de figura de referencia para el tratamiento).**

### **4. RELACION DE PAREJA ACTUAL.**

- Estable o inestable. **(Para establecimiento de figura de referencia y/o prevención de recaídas)**

### **5. HISTORIAL DE PROBLEMAS MENTALES.**

- Problemas para controlar los impulsos. (Ludopatía, malos tratos, ira, amenazas e intentos de suicidio)
- Consumos asociados a Ansiedad y Depresión.
- Historial psiquiátrico pasado y diagnóstico actual.

**(Evaluación de estabilidad psicológica necesaria para colaborar con otros compañeros y asimilar aprendizaje de habilidades).**



**(Respeto a las normas y a la autoridad. Motivación real)**

**7. PERSONALIDAD.**

- Integridad del yo. Tendencia a llamar la atención.
- Introversión y grado de comunicación.
- Confianza básica y cordialidad.
- Integridad moral.
- Responsabilidad.

**(Valoración de preparación para modalidad grupal)**

**8. HISTORIAL DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**

- Escolarización y educación familiar (obediencia, fugas de casa, etc.).

**(Evaluación de Actitudes, cultura y respeto a la autoridad)**

**9. HISTORIAL LABORAL Y CUALIFICACIÓN PROFESIONAL.**

- Experiencia laboral.
- Periodos de tiempo en los que ha mantenido el trabajo.
- Disponibilidad en la actualidad de trabajo satisfactorio y acompañado.

**(Evaluar el grado de autocontrol, disciplina y seguimiento de instrucciones. Estructura personal disponible)**

**10. SITUACIÓN ECONÓMICA.**

**(Selección de modalidad de tratamiento adaptada a sus posibilidades)**

**(Petición de revisión médica general)**

**11. PROBLEMAS MÉDICOS.**

**REGLAS DE PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO****(Terapia grupal Psicoeducación y Apoyo/Resolución de conflictos)**

1. Me comprometo sinceramente a participar en las terapias de grupo durante el tiempo estipulado. Llegar puntualmente. y si tengo deseos o impulsos de dejarlo prematuramente plantear este asunto en el grupo para discutirlo antes de llevarlo a cabo.
2. Si voy a llegar tarde a una sesión o faltar a ella debo llamar con antelación.
3. Acepto la recuperación de las terapias de grupo perdidas por causas justificadas.
4. Estoy de acuerdo en realizar análisis de orina siempre que lo solicite el terapeuta o la familia.
5. Estoy de acuerdo en abstenerme del consumo de alcohol, hachís o de cualquier otra sustancia que altere mi estado de ánimo.
6. Estoy de acuerdo en aceptar la expulsión del programa si ofrezco drogas o alcohol a cualquier miembro del grupo, o vengo a ella habiendo consumido.
7. Estoy de acuerdo en plantear, como discusión en el grupo, cualquier asunto que amenace mi recuperación o la de cualquier miembro del grupo. No tendré secretos, respecto al consumo de drogas u otra conducta destructiva, con los restantes miembros del grupo.
8. Si abandono la terapia de grupo durante 2 sesiones continuadas sin justificar quedo excluido de la terapia de grupo y no podré volver a entrar en ella hasta que finalice el ciclo formativo correspondiente.

9. Acepto llevar una terapia individual y manifestar las actitudes apropiadas para mi inclusión en las terapias de grupo.
10. Nunca se puede hablar de los anteriores consumos (aunque sea muy recientes) con los otros compañeros fuera de la sesión.
11. Si telefoneé a otros compañeros para solicitar ayuda cuando tengo algún impulso de consumo debo de estar dispuestos a aceptar esa ayuda. y posteriormente comunicarlo en el tratamiento individual.
12. La información obtenida durante las sesiones, así como el nombre de los compañeros, debe ser confidencial.
13. No entablaré relaciones privadas entre con compañeros fuera de las sesiones de formación.
14. Estoy de acuerdo y me comprometo en asistir a las terapias intensivas que se realicen durante mi tratamiento.