



Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

TRATAMIENTO BREVE PARA PERSONAS CON DEPENDENCIA

DRA. LYDIA BARRAGÁN TORRES

CENTRO DE PREVENCIÓN EN ADICCIONES DR. HÉCTOR AYALA VELÁZQUEZ

FAC. DE PSICOLOGÍA, UNAM

2 Marzo 2020



4



Objetivos del Taller:

- ▶ Identificar ajustes la implementación del **Programa de Satisfactores Cotidianos (PSC)** para personas con dependencia en su patrón de consumo.
 - **Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco**
 - **Recertificación SGC ISO 9001: 2015**
- ▶ Aportaciones del Instrumento **Resultados de Tratamiento** para Evaluar el impacto de la Intervención acorde a Buenas Prácticas.

COMPONENTES DEL TRATAMIENTO PARA USUARIOS DEPENDIENTES A SUSTANCIAS ADICTIVAS (Hunt y Azrin, 1973).



3

4



Admisión
Entrevista Inicial



Evaluación Inicial
Patrón de Consumo



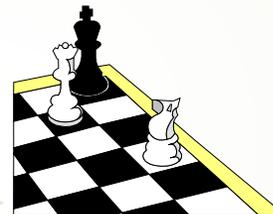
**Análisis
Funcional**



**1/ 3/ 6 meses
Seguimiento**



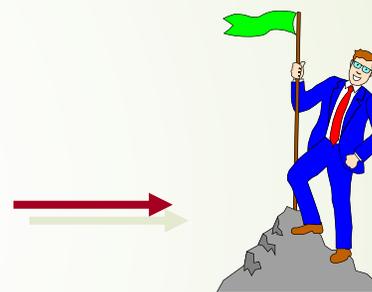
**Muestra de No
Consumo
(Disulfiram).**



**Metas de
Vida Cotidiana**



**Consejo Marital/Habilidades Sociales y
Recreat. /Prevención de Recaídas**



**Comunicación
Sol. De Problemas
Rehusarse al
Consumo,
Búsqueda de
Empleo, Autocontrol
Emocional**

INTERVENCIONES BREVES

Componentes:

CICAD/OEA¹

- **Análisis Funcional** de la Conducta
- **Control de Estímulos**
- Manejo del **Deseo o Craving**
- **Solución de Problemas**
- **Planeación de Actividades**

mhGAP²

- ***Psicoeducación:** Riesgos
- ***Control del Estrés**
(Relajación y Sol. De Problemas)
- ***Meta de Consumo**
- ***Actividades diarias:**
Ejercicio, Ocupación, Alimentación, Sueño
- ***Plan de Acción:** Apoyo de Redes
- ***Apego a la Intervención y al Apoyo Farmacológico**
- ***Referencia**
- ***Seguimiento**

CUT³

- ***Psicoeducación**
- *Balance Decisional
- *Alteración en Relación Interpersonal
- ***Emociones de Cons. –**
*Decisión de Cambio
- ***Alternativas de Solución**
- *Control de Estímulos
- ***Contracondicionamiento**
- ***Relaciones de Ayuda**
- ***Contingencia**



Evaluación

- ENTREVISTA CONDUCTUAL
- CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE RIESGOS EN SALUD FÍSICA Y SALUD MENTAL
- LIBARE
- CCS
- ISCA/ ISCD
- RESULTADOS DE TRATAMIENTO



RESULTADOS DE TRATAMIENTO

1era. MEDICIÓN (Línea base: Ingreso a tratamiento)

Usuario (Iniciales): _____ Terapeuta: _____

No. de expediente: _____ Fecha: _____

Sección 1: Uso de Sustancias

1) Durante las últimas 4 semanas, ¿CUÁNTOS DÍAS HA CONSUMIDO LAS SIGUIENTES SUSTANCIAS?

	Última semana	Semana 3	Semana 2	Semana 1	Total de días
Alcohol					
Marihuana					
Pasta Base de Cocaína					
Cocaína					
Sedantes o Tranquilizantes					
Otra sustancia (nombrar)					

2) De esas sustancias, ¿Cuál considera que le genera más problemas? (Sustancia principal)

Sección 2: Salud

3) Durante las últimas 4 semanas usted diría que su SALUD PSICOLÓGICA es:

(Marque un número de 0 a 10 donde 0= Muy mala, no podría estar peor y 10 = Excelente, no podría estar mejor)

Muy mala

Excelente

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Durante las últimas 4 semanas usted diría que su SALUD FÍSICA es:

(Marque un número de 0 a 10 donde 0= Muy mala, no podría estar peor y 10= Excelente, no podría estar mejor)

Muy mala

Excelente

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sección 3: Funcionamiento Social

5) Durante las últimas 4 semanas ¿CUÁNTOS DÍAS HA TRABAJADO (REMUNERADO O NO, FORMAL O INFORMAL *) O ESTUDIADO?

No. de días _____

*Incluye el tiempo dedicado a las labores de casa y/o al cuidado de otras personas (hijos, adultos mayores, personas discapacitadas)

6) Pensando en las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha cometido algunos de estos ACTOS?



Acto	Número de veces
Hurto, Robo	
Venta de drogas	
Violencia contra otras personas (amistades, desconocido)	
Violencia intrafamiliar	





METAS TERAPÉUTICAS		
	DESCRIBIR META (PRECISAR CONDUCTA)	¿Qué aspectos de mi vida mejorarían al lograr alcanzar esta meta?
1		
2		
3		



3-FE5-IE

METAS DE TRATAMIENTO

1era. MEDICIÓN (Línea base: ingreso a tratamiento)

“En una escala de 1 a 10 donde 1 significa “no he logrado ____” y 10 indica “he logrado totalmente ____”,
¿En qué número diría usted que se encuentra hoy?”

Meta 1



Meta 2



Meta 3



Análisis Funcional de la Conducta de Consumo

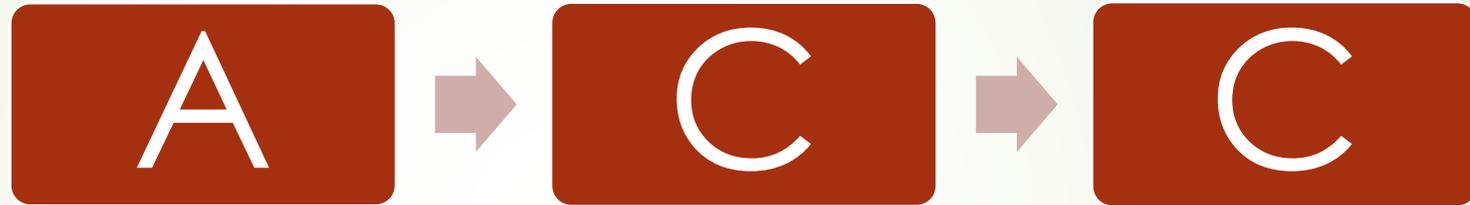
¿Para qué sirve el Análisis Funcional?

El análisis funcional te permitirá conocer el por qué consumes drogas



Análisis Funcional de la Conducta de Consumo

Todas las conductas que realizas tienen:



ANTECEDENTES



En una fiesta

CONDUCTA



Consumo alcohol

CONSECUENCIAS



Me gasté todo el dinero de la quincena





Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

Recuerda

El **Análisis Funcional** de la Conducta de Consumo te permite identificar:

- Tus precipitadores (internos y externos)
- Las consecuencias negativas asociadas a tu consumo, ten presente que las consecuencias positivas son pasajeras

Existen otras maneras de pasármela bien y sentirme mejor

Un buen análisis Funcional te permitirá tomar decisiones correctas para enfrentar situaciones difíciles de manera distinta al consumo y no pagar consecuencias negativas.





PSC Programa de SabidPactores Cobideños



Registro de planes de acción para no consumir ante tres situaciones de riesgo

Nombre: _____ Fecha: _____

1. Situación de Riesgo:

1. Plan de Protección:

2. Situación de Riesgo:





Rehusarse al consumo



Habilidades para negarse asertivamente.

CONDUCTUALES

1. Negarse Asertivamente.
2. Sugerir Alternativas
3. Cambiar el tema de la plática.
4. Ofrecer Justificación
5. Interrumpir Interacción
6. Confrontar al otro.

COGNITIVA

1. Cambio de Pensamiento





Ejercicio

Instrucciones: Ante las ideas de consumo que se te incluyen a continuación, cuestiona y encuentra ideas sobre las razones por las que no es conveniente consumir ante esa situación y cambia tu decisión en la que propongamos hacer otra actividad que te sea útil y más conveniente de realizar en ese momento.

1. “Me siento muy mal, estoy muy desesperado necesito un trago”.

- Pensamiento positivo:

- “No puedo hacer nada bien, soy un tonto, voy a fumarme un churro para sentirme mejor”.

- Pensamiento positivo:



Comprometiéndome a un período
de NO consumir





Objetivo

Establecer un período de Abstinencia que de preferencia cubra 90 días sin consumo.



4



Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

Ventajas del PERÍODO DE ABSTINENCIA

Experimentar la sensación de abstinencia enfocando tu atención en cambios positivos (emocionales, físicos y cognitivos).

Representa un compromiso y puede facilitar el apoyo de la familia.

Interrumpir viejos hábitos y cambiarlos por nuevas habilidades de enfrentamiento positivo.

Aumenta poco a poco la confianza en ámbito laboral o escolar, donde se establecieron relaciones negativas por el consumo.

Adquieres confianza en ti mismo y autocontrol al alcanzas tus metas.

Recaídas dentro de un periodo monitoreado, ayuda a mejorar áreas.

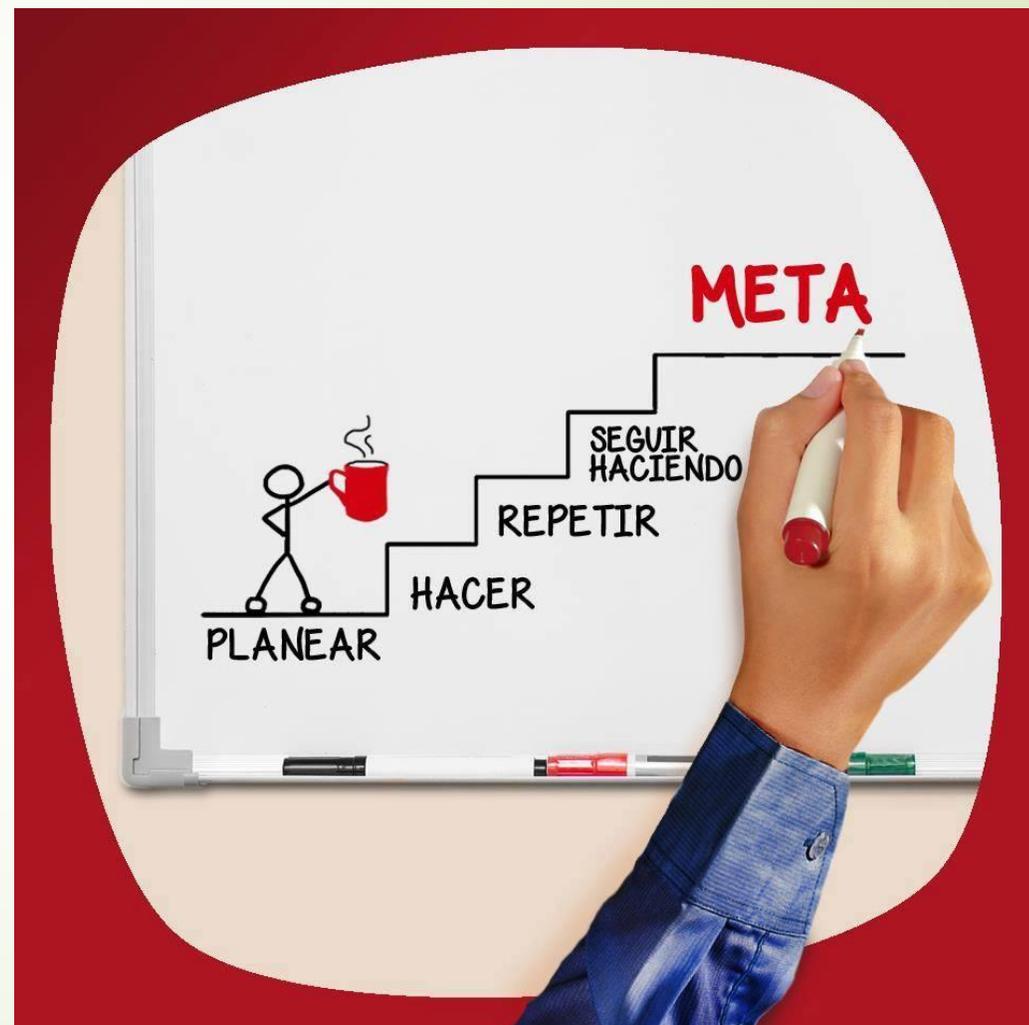
Experiencia de éxito inmediato, aumenta la motivación.

Favorece el aprendizaje de las habilidades que te permiten alcanzar y mantener un estilo de vida saludable.



METAS DE VIDA

Las metas son **LOGROS** que deseas alcanzar. Pueden ser grandes o pequeñas, y a corto o a largo plazo, sin embargo todas y cada una de ellas son importantes porque le dan un rumbo y sentido a tu vida.



Establecimiento de metas



Metas de vida cotidiana

Área y meta	Plan de acción	Cuándo debo hacerlo	Logros y avances
<u>Mantenerme sin consumir</u>			
Hábitos personales:			
Relaciones familiares:			
Situación legal:			



¿Qué puedo hacer para detener y controlar el enojo?



Aprender a controlar la intensidad y duración del enojo

Importante

Alejarme de la persona o situación que me molesta.

Distraer mis pensamientos.

Darme indicaciones para actuar positivamente (auto-instrucciones positivas).

Cambiar ideas para resolver la molestia y recuperarme del enojo.

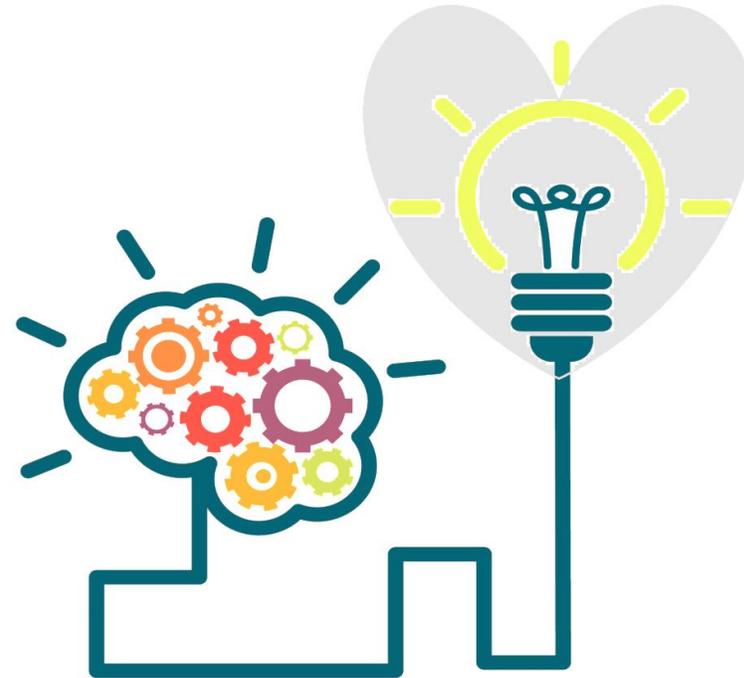


¿Y qué hago para manejar la tristeza?

Cambia tus
Pensamientos
Equivocados

Realiza Actividades
Agradables

Busca lo Positivo



Cambia tus pensamientos equivocados



Identifica el suceso que te pone triste



Identifica los pensamientos que hacen que te entristezcas más.



Cuestiona los pensamientos negativos



Busca alternativas a los pensamientos negativos



Construye pensamientos más realistas

Discutí con mi mamá, creo que nadie me quiere y estoy muy triste.

“Mi mamá no me quiere, no tiene sentido que esté aquí”

“Creo que mi mamá me quiere, a veces se desespera y está muy enojada, por eso me habla de mala manera, pero creo que es porque está muy presionada; **creo que no debo desesperarme, lo mejor será no contestarle y cumplir con mis responsabilidades para evitar que se enoje**”.

“Sí me quiere lo que pasa es que cuando se enoja **me dice las cosas con malas palabras para que yo obedezca**”.

¿Qué pruebas tengo de que el pensamiento es cierto?, ¿este pensamiento me ayuda o me perjudica?, ¿cómo me afecta pensar así?: Ejemplo: **Que mi mamá se enoje conmigo significa que no me quiere?**

Realiza actividades agradables

- El llevar a cabo actividades agradables está **altamente relacionado con un estilo de vida y ánimo favorables.**
- Identifica actividades que disfrutes, que te hagan sentir contento, animado y a gusto con tu vida.



Control de la ansiedad



Cambio ideas para controlar la ansiedad



- Cuestiona las ideas que te hacen sentir ansiedad para que te des cuenta de que no siempre son realistas, algunas son exageradas, no toman en cuenta tus recursos y puedan afectarte.

¿Por qué siempre me pasan a mi estas cosas?

¿En verdad siempre me pasan a mi estas cosas?

En esta ocasión me fue mal, pero a todos les pasa

Voy a encontrarme a esa persona y seguro voy a consumir

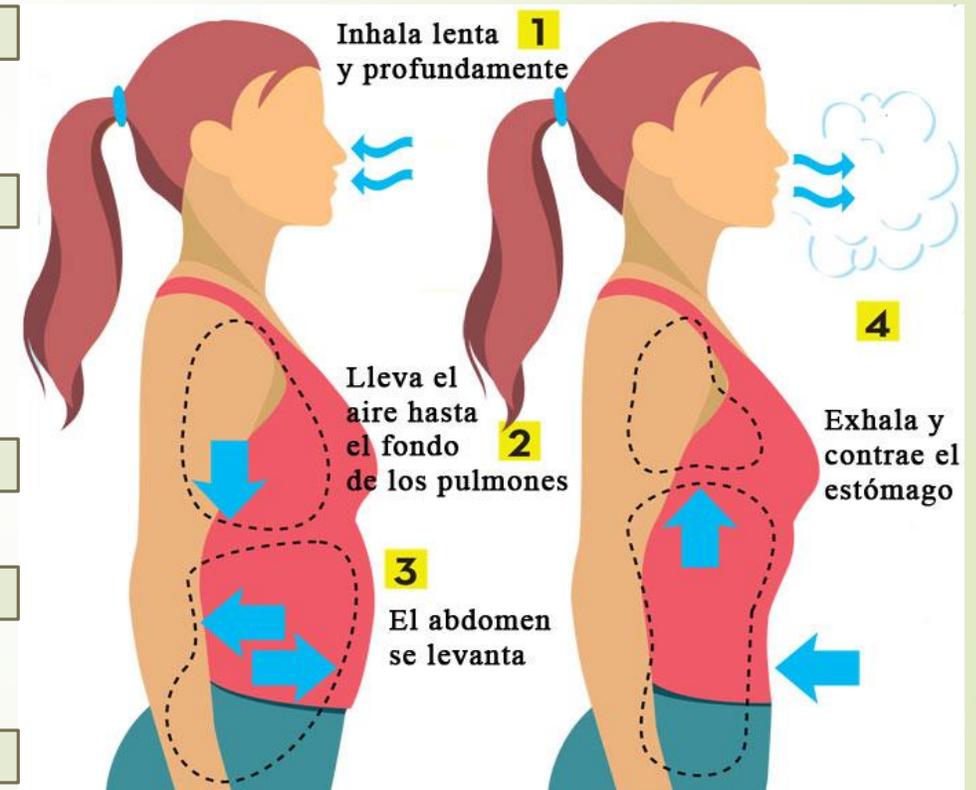
¿Me tengo que encontrar a esa persona? ¿Es seguro que consuma?

No tengo que encontrármela y si la encuentro, puedo negarme



RESPIRACIÓN PROFUNDA

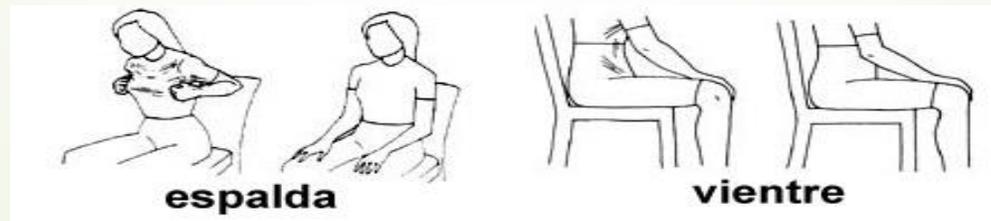
1. Ten una postura cómoda.
2. Coloca tus manos en el pecho y en el abdomen.
3. Cuando inhales, detecta que el aire que entra eleve primero la mano del abdomen y luego la del pecho.
4. Mantén el aire cinco segundos.
5. Suelta el aire constantemente por la boca.
6. Realízalo dos veces diarias de cinco minutos cada una



Relajación muscular por tensión-distensión (aprieto y suelto mis músculos)



1. Ponte en un lugar y posición cómoda.
2. Respira correctamente (técnica de las 3 zonas: vientre, tronco y pecho).
3. Tensa cada grupo muscular durante 5 a 10 segundos. Al mismo tiempo que inhalas el aire profundamente y cuando aflojes o sueltes tus músculos sacas TODO el aire.





RELAJACIÓN MENTAL

La relajación mental es una de las más importantes, ya que tus pensamientos influyen de manera directa en tus emociones.

1. Piensa en lugares o situaciones que te resulten relajantes..
2. Imagina que estás en uno de esos lugares.
3. Piensa que ese lugar es muy tranquilo y te está relajando.
4. También puedes concentrarte en algo interesante o divertido.



4



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS





PROCEDIMIENTO

1. BIENVENIDA
2. REVISIÓN DE AUTORREGISTRO
3. ENSEÑANZA DEL COMPONENTE: Identificación, Generar Alternativas, Análisis Ventajas/Desventajas, Elegir Opción, Preparar la Situación, Aplicar la Opción en Escenario Natural, Evaluar su Eficacia
4. PLAN DE ACCIÓN
5. CIERRE Y DESPEDIDA



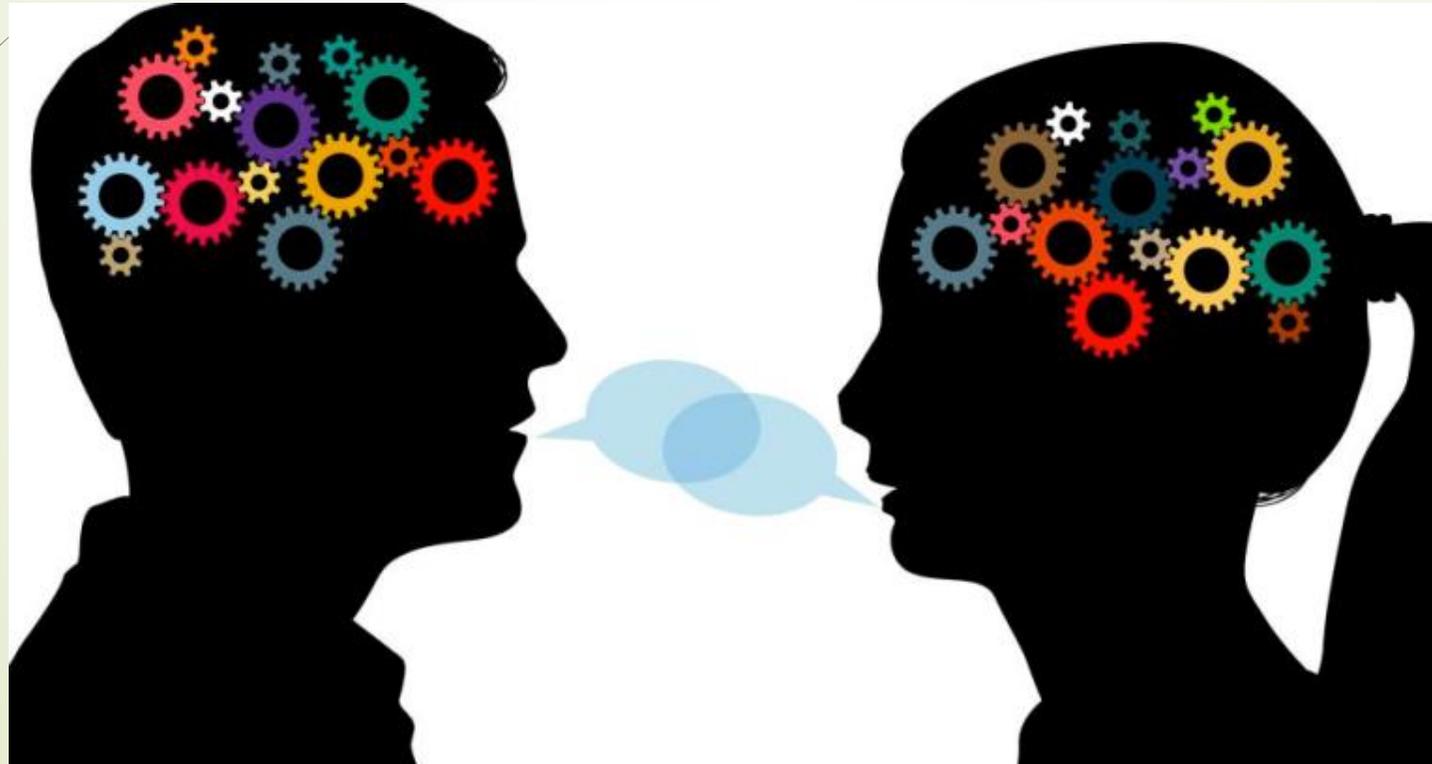
SITUACIÓN

Julieta tiene discusiones cada fin de semana con su mamá, debido a que llega tarde, no responde el teléfono lo que lleva a que su mamá se moleste y terminen discutiendo por esta situación. Por lo que nuevamente se sale de su casa y busca a sus amigos de la cuadra para consumir.



HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Mejorar la comunicación con las personas que convives para lograr mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y propiciar un ambiente más favorable.



CONDUCTAS ESPECÍFICAS DE COMUNICACIÓN



4



Ofrecer entendimiento o empatía

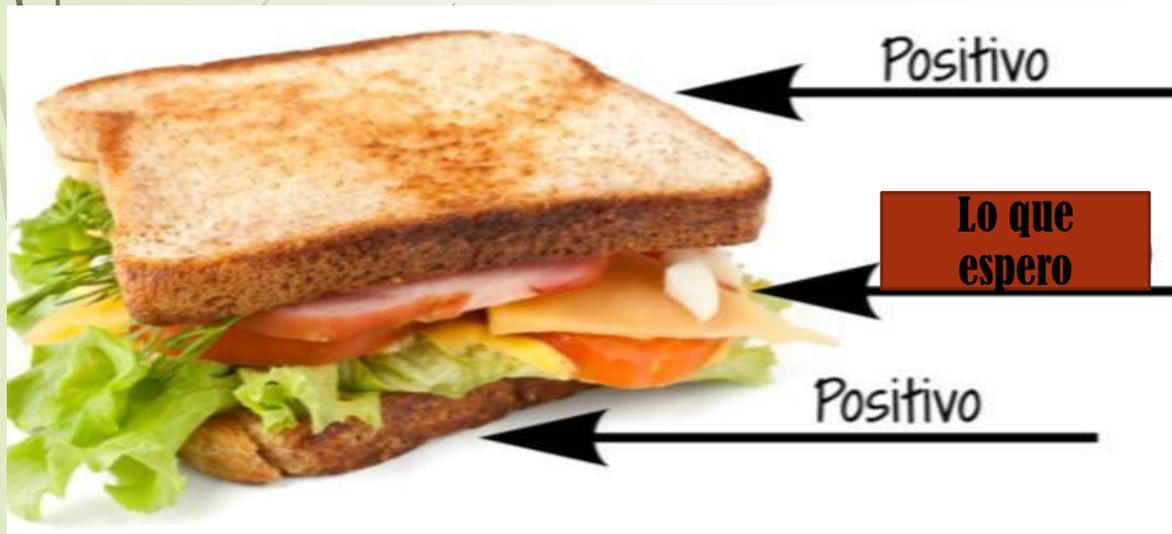
**Asumir o compartir
responsabilidad**

Ofrecer ayuda

Hacer críticas positivas

Hacer críticas positivas

Consiste en expresar, solicitar y negociar con otra persona el cambio en alguna de sus conductas.



- Mantente tranquilo.
- Inicia y finaliza en términos positivos.
- Mantén un tono de voz claro y firme, NO ENOJADO.
- No generalices.
- Solicita la ocurrencia de la **CONDUCTA** específica que quieres se dé y que va a sustituir a la que te molesta.
- Menciona las ventajas del cambio.
- Negocia un compromiso **(COMPROMÉTETE A PROCURAR AL OTRO)**.

Ejercicio

44

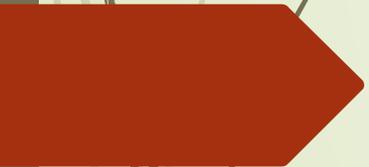


Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

Menciona ¿cuál fue la situación en la que utilizaste 3 diferentes ejercicios de comunicación?	Describe lo que dijiste al utilizar tus ejercicios de comunicación en esa situación	Evalúa de 1 a 5 Puntos ¿Qué tanto consideras que al aplicar esos ejercicios favoreciste la convivencia o te sirvió en esa situación? 1 Muy poco y 5 Mucho	Describe ¿qué necesitas hacer para mejorar los ejercicios de comunicación utilizados?
1.			
2.			
3.			



Prevención de Recaídas



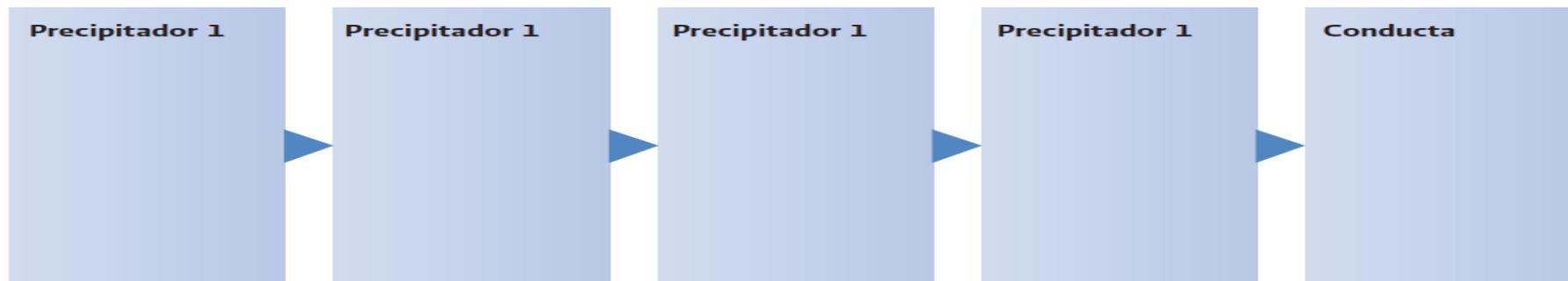
4



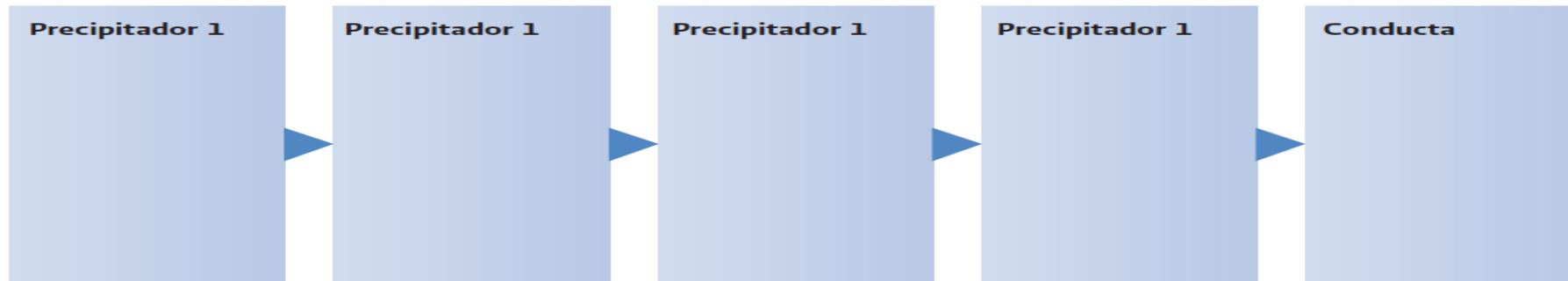
Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

CADENA CONDUCTUAL

DE CONSUMO



DE CAMBIO





Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

PSC

Programa de Satisfactores Cotidianos



DESCRIBE 3 SITUACIONES EN LAS QUE TE SENTISTE ENOJADO/MOLESO	EVALÚA DE 1 A 10 PUNTOS ¿Qué tan enojado te sentiste ante esas situaciones? Siendo 1 Nada y 10 Mucho	DESCRIBE LAS HABILIDADES QUE UTILIZASTE PARA MANTENER EL CONTROL DE ENOJO ANTE ESTAS SITUACIONES	EVALÚA DE 1 A 10 PUNTOS ¿Qué tan enojado te sentiste después de haber utilizado las habilidades ante esas situaciones? Siendo 1 Nada enojado y 10 Muy Enojado	<u>DESCRIBE CÓMO MEJORARÍAS LAS CONDUCTAS PARA EL CONTROL DE ENOJO</u>
1.				
2.				
3.				



44



Centro de Prevención en Adicciones
"Dr. Héctor Ayala Velázquez"

Evito Recaídas. Cambio Ideas de Consumo.

El trabajo me presiona mucho, no creo poder resistir más... consumiré un poco para relajarme.

¡Tranquilízate! Es cierto, la presión es mucha, pero consumiendo no lograré que eso no ocurra y me sentiré peor porque no estaré bien para responder a la carga de trabajo...respira profundo y relájate.

Sigo resentido desde la última vez que consumí, necesito un poco más de consumo para sentirme del todo bien.

Claro que podré estar sin consumo, me interesa ir a verla y celebrarla y sé estaré bien conviviendo con ella, comiendo y saludando a los demás, en todo caso, puedo retirarme si me siento incómoda.

Este fin de semana iré a celebrar el cumpleaños de mi mejor amiga, no creo mantenerme sin consumir, si no, no sería fiesta.

¡Que difícil es! No me siento cómodo con mis amigos siendo el único que no consume, y ¿si lo dejo?

¿En verdad necesito consumir? No quiero hacer la prueba y salir perdiendo, además, he estado mucho mejor desde que no lo hago, duermo bien y mi familia está tranquila.

He estado un buen rato en abstinencia, yo creo ya lo puedo controlar.

Cada vez que paso por la tienda se me antoja consumir, será muy difícil mi abstinencia.

Me tiemblan las manos, siento





SUSTANCIA DE CONSUMO	Consumo Total Pretest	Consumo Total Postest	Consumo Semanal Promedio Pretest	Consumo Semanal Promedio Postest
Alcohol	1279 Tragos estándar	92 Tragos estándar	24 Tragos estándar	1 Trago estándar
Inhalable	687 Mililitros	0	13 Mililitros	0
Cocaína	1275 Gramos	30.5 Gramos	24 Gramos	.6 Gramos
Mariguana	205 Cigarros	39 Cigarros	4 Cigarros	2 Cigarros



➤ **CENTRO DE PREVENCIÓN EN ADICCIONES DR. HÉCTOR AYALA VELÁZQUEZ
(CPAHAV)**

Retorno Cerro Acasulco #18. Col. Oxtopulco-Universidad
Téls. 56-58-39-11; 56-58-39-44



Dra. Lydia Barragán Torres
lbarragantorres@gmail.com

