Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios con Problemas de Consumo de Drogas

Manual del Terapeuta

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

CENADIC
Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones

Comisión Nacional contra las Adicciones

Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios con Problemas de Consumo de Drogas

Manual del Terapeuta

Autores

Dra. Lydia Barragán Torres
Lic. Araceli Flores Ángeles
Lic. Nara Gabriela Pérez Mercado
Lic. Laura Carolina Escobedo Beltrán

Revisión técnica y responsable de la publicación:
Lic. Irais Mariana Reyes Martínez.

Apoyo técnico:
Lic. Obdulia Rodríguez Anaya.
Lic. Georgina Viridiana Rodriguez Vivanco.

Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios con Problemas de Consumo de Drogas.

Primera edición: noviembre 2014.

D.R. © Secretaría de Salud.

Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones.

Av. Paseo de la Reforma No. 450, Piso 10
Col. Juárez, 06600 México, D.F.

www.salud.gob.mx
www.conadic.salud.gob.mx
www.cenadic.salud.gob.mx

Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción parcial o total de la información contenida en esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

Impreso y hecho en México.

Directorio

Secretaría de Salud

Dra. Mercedes Juan López
Secretaria de Salud

Dr. Eduardo González Pier
Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Pablo Kuri Morales
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Marcela Velasco González
Subsecretaria de Administración y Finanzas

Dr. Gabriel O´Shea Cuevas
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Mtro. Mikel Andoni Arriola Peñalosa
Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. José Meljem Moctezuma
Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Dr. Guillermo Miguel Ruiz-Palacios y Santos
Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Dr. Ernesto Monroy Yurrieta
Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Dra. Nelly Aguilera Aburto
Titular de la Unidad de Análisis Económico

Lic. Fernando Gutiérrez Domínguez
Coordinación General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

Lic. Carlos Sandoval Leyva
Director General de Comunicación Social

Mtro. Raúl Martín del Campo Sánchez
Director General del CENADIC

Índice

Introducción	5
Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios que Consumen Alcohol y Drogas.	8
Difusión, Admisión y Evaluación.	12
Retroalimentación de la evaluación y efectos del consumo de sustancias adictivas.	19
Análisis funcional de la conducta de consumo de mi familiar.	26
Control del enojo.	38
Control de la tristeza.	45
Control de la ansiedad.	48
Solución de problemas.	53
Habilidades de Comunicación.	58
Mejorando las Relaciones interpersonales.	68
Post evaluación.	73
Anexo 1. Folleto de invitación.	75
Anexo 2. Carta compromiso.	77
Anexo 3. Ficha de admisión.	79
Anexo 4. Cuestionario del Otro Significativo: Apoyo al Usuario.	82
Anexo 5. Inventario de Depresión de Beck.	86
Anexo 6. Inventario de Ansiedad de Beck.	90
Anexo 7. Escala de Satisfacción General Personal.	93
Anexo 8. Escala de Satisfacción de la Convivencia con el Usuario	96
Anexo 9. Escala del Ambiente Social Familiar.	99
Anexo 10. Cuestionario para el Usuario: apoyo del Otro Significativo.	104
Anexo 11. Lista de actividades del terapeuta de Análisis funcional de la conducta de consumo de mi familiar.	107
Anexo 12. Folleto Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo.	109
Anexo 13. Evaluación de Sesión: Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo.	115
Anexo 14. Folleto Controlar mi enojo.	117
Anexo 15. Folleto Controlar mi tristeza.	125
Anexo 16. Folleto Controlar mi ansiedad.	130
Anexo 17. Folleto Solucionar mis Problemas.	135
Anexo 18. Folleto Mejorar mi Comunicación.	141
Anexo 19. Folleto Mejorar mi relación con el usuario y otras personas.	148
Anexo 20. Cuestionario de evaluación del taller.	153
Referencias	155

Introducción

La dependencia en el consumo de alcohol y drogas es un problema de salud pública debido a las repercusiones que afectan severamente al individuo, la familia y la sociedad; las pérdidas y daños que ocasiona son frecuentemente irreversibles y se generalizan a diferentes áreas del funcionamiento (McCrady, Rodríguez & Otero-López, 1998; Medina-Mora, 2001; Tapia, 2001; Velasco, 2001; Wallgreen & Barry, 1970). En la sexta y más reciente Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011), cuyos reportes disponen de representatividad a nivel nacional, se indica que la proporción de la población que presenta dependencia al alcohol es muy elevada; poco menos de siete millones de mexicanos (6 964 865) cumplen con los criterios para este trastorno. De éstos, cerca de seis millones (5 924 364) son hombres y poco más de un millón (1 034 663) son mujeres. Además es la población adolescente la que está copiando los patrones de consumo de la población adulta.

La tendencia del consumo de drogas "en el último año" del 2008 al 2011 en población total de 12 a 65 años incrementó de 1.6% a 1.8%. El consumo de drogas ilegales como la mariguana de 1.0% a 1.2%; cocaína de 0.4% a 0.5%; metanfetaminas de 0.1% a 0.2%. En el grupo de 18 a 34 años es donde se encuentran las prevalencias más altas de consumo. La mariguana y la cocaína son las drogas de mayor consumo, con 2.4% usuarios de marihuana por cada uno que reporta haber consumido cocaína en el año previo al estudio. El consumo de otras drogas es cuatro veces inferior al reportado para cocaína. Al analizarlo según sexo, los hombres presentan la prevalencia más alta para el consumo de cualquier droga, con un incremento estadísticamente significativo de 2008 a 2011. En las mujeres de este grupo de edad, el consumo de cualquier droga se mantuvo bajo y estable durante el mismo periodo.

La ocurrencia del comportamiento de consumo es afectada por la influencia interpersonal, que también influye en los principios y aspiraciones que guían otras conductas y la subsecuente obtención de logros (Stafford y Cocanougher, 1977). La susceptibilidad del comportamiento a la influencia de los demás ante alguna situación se relaciona con su influencia ante otra serie de eventos y situaciones sociales (McGuire, 1968). Los resultados indican que es 4.5 veces más probable que una persona se involucre en el consumo de las drogas si su papá o hermanos las usan y que dicha probabilidad se incrementa hasta 10.4 veces si quien las usa es el mejor amigo (ENA, 2008).

Hay estudios que señalan que los problemas familiares y niveles de tensión elevados, han antecedido a episodios de sobredosis en los consumidores (Schweitzer y Lawton, 1989). Por lo que la conducta de consumo es afectada de manera importante, por el impacto del ámbito social y familiar.

Para efecto de este taller todas las personas cercanas que tienen acceso al usuario se denominaron: ***Otros Significativos***, quienes no tienen problemas de consumo de sustancias adictivas y que tienen interés en procurar la recuperación del usuario. Incluye a familiares directos como padres, hermanos, hijos así como también a primos, tíos, vecinos, y amigos. Este término se utilizó en el estudio realizado por Azrin, Sisson, Meyers, & Godley (1982) para referirse a la persona que no consume y tiene cercanía con el usuario que tiene problemas

de consumo de alcohol. La importancia del apoyo del otro significativo en este estudio, se basó en favorecer la recuperación del usuario al acompañarlo en proporcionarle el disulfiram y alentarlo mediante verbalizaciones positivas, por su apego al apoyo farmacológico.

Los familiares u ***Otros Significativos*** también son afectados por la problemática del consumidor, ya que los sentimientos originados por el consumo del usuario les ocasionan alteraciones emocionales y favorecen problemas en sus relaciones interpersonales con el consumidor, quien a su vez, intensifica el consumo. La relación del consumidor con su familia es uno de los principales vínculos que les permite tener un sentido de pertenencia que se detecta, por ejemplo: al proporcionar sus datos como referencia antes de un internamiento, al regresar a vivir nuevamente con ellos después de terminar el tratamiento, o al visitarlos o contactarlos regularmente (Vaillant, 1966; Ross, 1973; Coleman, 1979; Stanton, 1982; Douglas, 1987; Bekir, 1993; Stanton, 1982). Sin embargo y a pesar de la importancia de este vínculo, es frecuente que los consumidores tengan un contacto familiar distante, que se caracteriza por la carencia de comunicación, afecto y apoyo o por el contrario, que tengan vínculos familiares muy intrusivos en los que se obstaculiza la independencia del usuario (Schweitzer and Lawton, 1989).

Por lo descrito anteriormente, existe una relación inversa entre el apoyo social familiar y el uso de sustancias adictivas (Moos, 1979).

La intervención familiar favorece la cohesión, expresividad e independencia (Moos, 1979); por lo que es muy importante el proporcionar entrenamiento al otro significativo, que incluye a los familiares, para favorecer la abstinencia del consumidor, ya que se ha identificado que es una de las variables mayormente predictoras del éxito terapéutico (Bader, 1989). En un estudio realizado por Higgings, Budney, Bickel y Badger (1994) con 52 usuarios dependientes a la cocaína, se evaluaron durante un periodo de 12 semanas de tratamiento las variables predictoras de abstinencia: sexo, edad, años de escolaridad, situación laboral, ingreso económico, años de consumo regular de la sustancia, cantidad del gasto económico semanal de la sustancia, el mayor periodo de abstinencia alcanzado desde que se tuvo un consumo regular, dependencia al alcohol, dependencia a la mariguana, puntajes de severidad de problemas asociados al consumo y la participación en el tratamiento del otro significativo.

De los 52 usuarios, 28 se clasificaron como éxitos terapéuticos y 24 como fracasos. Los resultados señalan que entre los casos considerados como exitosos hubo más usuarios cuya vía de administración de la cocaína fue nasal, en lugar de fumada o intravenosa, así mismo, se encontró que estos usuarios tuvieron menos pérdidas laborales, pero la variable que en mayor medida predijo el éxito terapéutico fue la participación del otro significativo en la intervención; por tanto, el apoyo social que recibe el usuario es muy importante para alcanzar periodos de abstinencia más amplios.

El apoyo que brinda el otro significativo al usuario que participa en un proceso terapéutico disminuye el tiempo en terapia del participante, favorece la generalización del cambio y ayuda al usuario a tener cambios comportamentales más durables y permanentes (Florance, 1976). En la literatura científica se tiene un vasto número de investigaciones que sugieren que contar con el apoyo de amigos y familiares para procurar su abstinencia, es un predictor importante de reducción en el consumo de la sustancia (Humphreys, Moos, Cohen, 1997; Humphreys, Mankowski, Moos, Finney, 1999).

Comparando dos diferentes modalidades de intervención proporcionadas al Otro Significativo; la primera, Entrenamiento Comunitario permitió incrementar la asistencia y participación en el tratamiento, en comparación con el tratamiento de autoayuda de 12 pasos (Kirby, Marlowe, Festinger, Garvey y LaMonaca, 1999).

En otro estudio en el que también se comparó el Entrenamiento Comunitario al otro significativo con un grupo de autoayuda de 12 pasos, se encontró que en ambas modalidades de intervención disminuyeron los problemas y mejoró el funcionamiento social del consumidor, así como el estado de ánimo del otro significativo; sin embargo, quienes recibieron el entrenamiento comunitario se mantuvieron constantes en su asistencia al tratamiento y lograron en mayor medida que el consumidor iniciara su tratamiento (Meyers, Miller, Smith, Tonigan, 2003).

En otra investigación comparativa, se incluyó a los otros significativos en 3 diferentes grupos de intervención: 1) Reforzamiento Comunitario para Familiares, 2) Programa de Reforzamiento Comunitario y sesiones de auto-cuidado y 3) Terapia de Al-Anon. El tratamiento de reforzamiento comunitario incluyó 12 sesiones individuales de una hora, respecto a cómo persuadir al consumidor a entrar a tratamiento, prevenir la violencia, estrategias motivacionales, habilidades de comunicación y reforzamiento de contingencias positivo; en el tratamiento de Al-Anon se impartió una terapia directiva basada en un manual para favorecer la participación en un programa de 12 pasos.

En los seguimientos a 3, 6, 9, 12 y 18 meses después de terminada la intervención; se encontró que los participantes quienes recibieron ambas modalidades del Reforzamiento Comunitario lograron en mayor medida motivar a los usuarios a asistir a tratamiento (59% y 77%) respectivamente, siendo aún mayor la motivación proporcionada por quienes recibieron sesiones adicionales de autocuidado; y quienes recibieron el tratamiento de Al-Anon solo lograron en un 29% motivarlo a tratamiento.

Con base en estos resultados de diversas investigaciones se concluye que: las intervenciones diseñadas para la rehabilitación de consumidores necesitan considerar el tratamiento para quienes conforman el contexto familiar y social del usuario.

Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios que consumen.

El Taller para Familiares de Usuarios que Consumen es una adaptación de los tópicos incluidos en el Programa de Satisfactores Cotidianos (PSC) que se imparten a los usuarios consumidores; de tal manera, que las habilidades que se les enseñan a los usuarios para favorecer tanto su abstinencia, como su bienestar físico, emocional, familiar y social sean también aprendidas por sus familiares.

El objetivo de la intervención es que los Otros Significativos o familiares procuren su bienestar emocional, su satisfacción personal, la convivencia con el usuario y que dispongan de conductas eficientes para apoyarlo.

En este sentido, los contenidos de las sesiones de intervención que se incluyen en el Taller de Entrenamiento al Otro Significativo son:

1. Efectos del consumo de sustancias adictivas.
2. Análisis funcional de la conducta de consumo del familiar.
3. Control de enojo.
4. Control de ansiedad
5. Control de la tristeza.
6. Solución de problemas.
7. Habilidades de comunicación.
8. Mejorando las relaciones interpersonales.

Antes de iniciar con la intervención, hay una sesión de Admisión y Evaluación. Asimismo, al finalizar el taller, se aplica una sesión de Post-evaluación. Las sesiones se imparten de manera grupal por parte de un terapeuta y un co-terapeuta, de preferencia en grupos de no más de 12 participantes para favorecer la realización de ensayos y la retroalimentación. La secuencia de las sesiones es flexible y depende de la preferencia de impartición del grupo.
La duración de las sesiones es de dos horas.

El número de sesiones asignadas a cada uno de los temas depende del avance del trabajo grupal. Es necesario obtener también registros de cómo los participantes aplicaron en su ambiente familiar las estrategias aprendidas. Al final de la impartición de cada uno de los temas se aplica un cuestionario para evaluar la utilidad de lo aprendido.

Los objetivos de los componentes del taller son los siguientes:

Componentes del Taller del Otro Significativo	Objetivo
Efectos del consumo de sustancias adictivas.	Informar al Otro Sginificativo sobre los cambios que el consumo de drogas ocasiona en el cerebro, la serie de factores que favorecen el consumo y los que ayudan a evitarlo. Esta información permitirá al otro significativo, entender que la problemática de consumo de su familiar es multifactorial, lo cual le ayudará a disminuir sus sentimientos de culpa y a evitar hacer interpretaciones generalizadas y/o inconvenientes.

Tópicos que componen el Taller del Otro Significativo	Objetivo
Análisis funcional de la conducta de consumo de mi familiar.	El Otro Significativo aprenderá cómo ayudar y apoyar al usuario, para procurar que no tenga consumo ante los eventos precipitadores que se le presenten; a identificar las situaciones en las que su familiar acostumbra consumir, y con anticipación proponer actividades alternativas al consumo. También aprenderán a enfrentar la problemática de manera asertiva, con conductas eficientes que sirvan de ayuda al usuario, y así éste logre sobreponerse a los eventos estresantes sin tener que recurrir a la conducta de consumo.
Control del enojo.	En esta sesión el Otro Significativo aprenderá: a. Evitar que aumente su nivel de enojo, de tal manera que no tenga conductas agresivas hacia el consumidor de las que luego se arrepienta o que le impliquen consecuencias negativas y de carácter irreversible. b. No acordarse pasiva o negativamente de todo lo que ha hecho el consumidor, es decir, sin buscar soluciones o solamente asignando culpas que facilitan el desprecio y rechazo. c. Utilizar la auto-instrucción positiva para detenerse, frenarse, evitar responder ante la molestia que le ocasionan las conductas del consumidor. Siendo capaces de establecer un acuerdo para posponer la situación, alejarse de la situación para calmarse y posteriormente retomar la conversación sobre la situación que le afecte.
Control de la tristeza.	En esta sesión el Otro Significativo aprenderá: a. Cambiar la forma en la que interpreta las conductas inadecuadas del usuario que consume, por ejemplo, considerar que su familiar consume solamente para hacerlo enojar, utilizar la reestructuración cognitiva para cuestionar ese pensamiento inmediato y cambiarlo por otro que le permita adoptar una perspectiva más realista o positiva. b. Realizar sus actividades cotidianas con una actitud positiva, favoreciendo aquéllas que le generen bienestar y le permitan darse un tiempo para sí mismo. c. Al mejorar su estado de ánimo, se favorecerá un ambiente familiar más agradable que incremente la permanencia del consumidor en casa o el tiempo de convivencia familiar.
Control de la ansiedad.	Esta sesión le permitirá al Otro Significativo: a. Disminuir la intensidad y duración de este tipo de emoción desagradable. Aumentar el autocontrol para favorecer la salud evitando que niveles frecuentes y elevados de ansiedad, ocasionen alteraciones físicas como presión arterial elevada, alteraciones cardiovasculares, gastritis, migraña, entre otros. b. Generar un ambiente de tranquilidad que propicie el diálogo, entendimiento y la solución de problemas. Por lo que se ejercitará en aplicar las técnicas de relajación mediante la respiración profunda, relajación muscular y mental.

Componentes del Taller del Otro Significativo	Objetivo
Solución de problemas.	En esta sesión el Otro Significativo aprenderá a analizar la situación o el problema que le preocupa trabajando en la identificación de soluciones razonables y convenientes. Lo cual servirá de modelo al consumidor para aprender a hacer frente a los problemas y trabajar en resolverlos buscando una mejora continua en la vida cotidiana.
Habilidades de comunicación.	El Otro Significativo aprenderá a utilizar habilidades de comunicación para mostrar al consumidor interés por su bienestar, mostrarle su entendimiento y ayuda cuando lo necesite, pedirle que modifique alguna de sus conductas que afectan a su relación y reconocerle sus conductas eficientes y negociar para alcanzar ciertos propósitos.
Mejorando las relaciones interpersonales.	El Otro Significativo aprenderá conductas útiles para mostrar interés, expresar afecto positivo, apoyar y cooperar con los demás. Aprenderá a solicitar cambios en las conductas del otro, que sustituirán a los reproches y agresiones hacia los demás evitando alterar las emociones y posibilitar el establecimiento de acuerdos.

Este taller se aplicó en México, D.F. a un total de 19 familiares de usuarios que consumen y tienen dependencia a sustancias adictivas, obteniéndose los resultados que se exponen a continuación.

En la figura 1, se identifica la disminución en los niveles de ansiedad y depresión que presentaron los 19 familiares después de su participación en el Taller de entrenamiento grupal para el Otro Significativo; ya que la ansiedad disminuyó de 17.45 a 7.72 puntos y la depresión de 17.6 a 8.82 puntos.

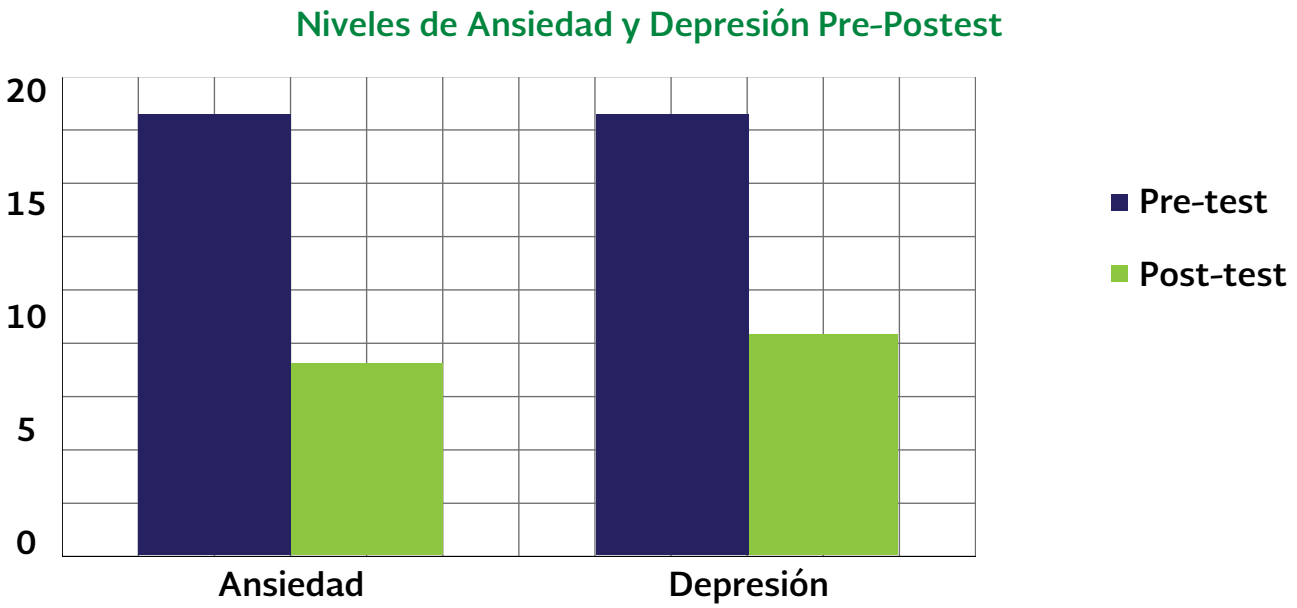


Figura. 1. Niveles de Ansiedad y Depresión del Otro Significativo antes y después de participar en el Taller Grupal.

En la Figura 2, se identifica el incremento en el nivel de apoyo que los Otros Significativos perciben estar proporcionando a sus familiares consumidores aumentando de 57.97 a 70.06 puntos después de su participación en el Taller de entrenamiento grupal.

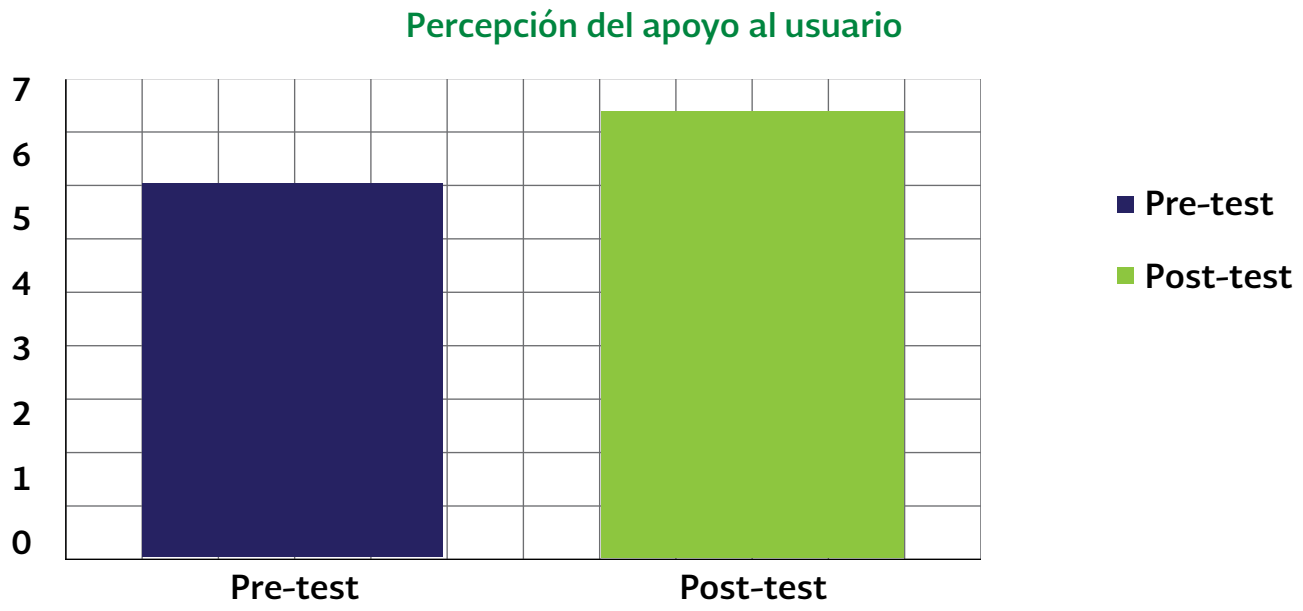


Figura 2. Percepción del Nivel de Apoyo que proporciona el Otro Significativo al Consumidor antes y después de participar en el Taller Grupal.

En la Figura 3 se identifica el incremento en el nivel de Satisfacción que tiene el Otro Significativo para con su propio funcionamiento personal el cual aumentó de 6.96 a 8.25 puntos y respecto a la convivencia que tiene con el consumidor, se elevó de 6.33 a 7.79 puntos después de su participación en el Taller de entrenamiento grupal.

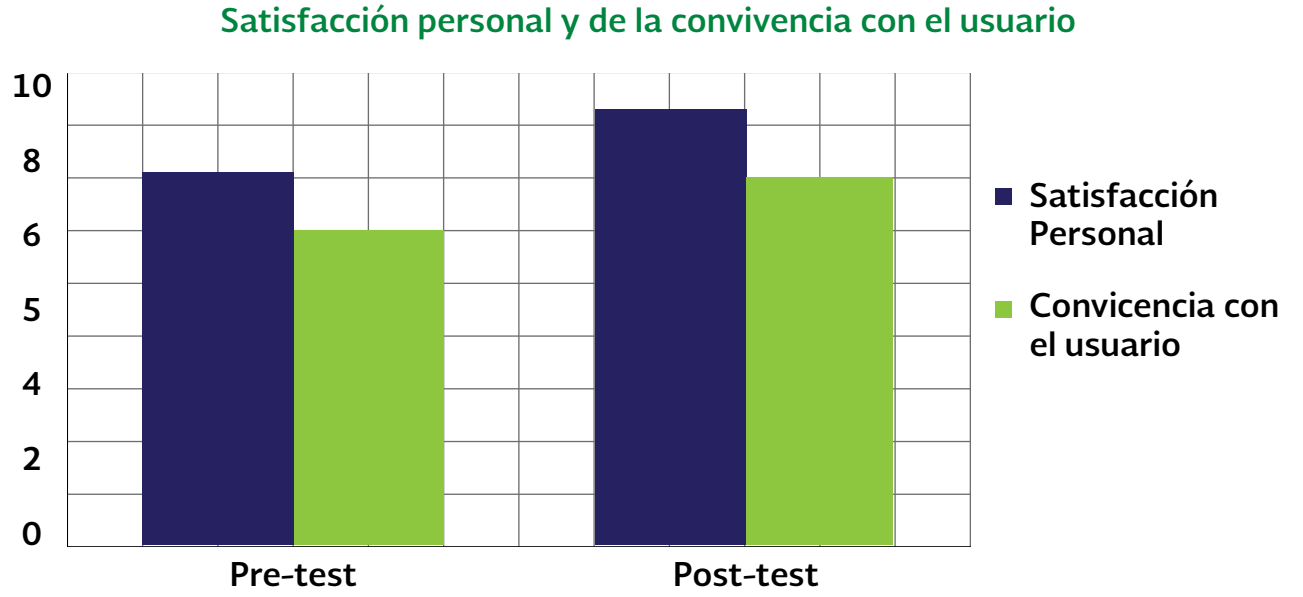


Figura 3. Nivel de Satisfacción Personal y de la Convivencia con el Usuario antes y después de participar en el Taller Grupal.

A partir de estos resultados se concluye que el Entrenamiento al Otro Significativo disminuyó los niveles de ansiedad y depresión en los familiares de los consumidores. Asimismo incrementó la percepción que tienen del apoyo que proporcionan al consumidor, así como su satisfacción respecto a su propio funcionamiento cotidiano y la convivencia que tienen con el consumidor.

Difusión, Admisión y Evaluación

Procedimiento de convocatoria al taller: La invitación para que asistan a intervención grupal los familiares y/o amigos significativos de usuarios con problemas de consumo, puede llevarse a cabo por vía telefónica o mediante petición del usuario que ya asiste al tratamiento.

Se puede convocar a familiares o amigos directamente cuando hablan a la Institución para sacar cita para el usuario, comentándoles en qué consiste el Taller grupal, los contenidos de las sesiones y los beneficios que pueden alcanzar al asistir, por ejemplo: mejorar su bienestar personal y aprender cómo favorecer un ambiente positivo de cercanía y apoyo, para ayudarle a evitar recaídas.

Otra forma de convocar a los familiares a asistir a la intervención es mediante la Invitación que directamente les hace el usuario. Cuando el usuario ya asiste a tratamiento, es importante lograr que invite a familiares o amigos cercanos que no consuman a asistir al taller grupal. Para lograrlo, se les explica que los usuarios con periodos más prolongados en el mantenimiento de su abstinencia son quienes reciben apoyo de sus otros significativos.

Es necesario que el terapeuta haga el modelamiento de cómo pueden invitar al familiar u Otro Significativo para convencerlo de ir al entrenamiento y entregarles el folleto informativo (Ver Anexo 1. Folleto Invitación. Taller para familiares y personas cercanas).

En la fase de admisión y evaluación el terapeuta dará reconocimiento a los participantes por su asistencia, obtendrá información personal y datos del usuario, así como antecedentes de atención psicológica y psiquiátrica. Evaluará los síntomas de ansiedad y depresión, así como la percepción del apoyo que brindan al usuario. La satisfacción personal y de la convivencia que tienen con el usuario, así como las características de su ambiente social y familiar.

Es importante que el terapeuta favorezca la motivación de los asistentes para que valoren la importancia de su participación y se sensibilicen para orientarse a tener cambios. Puede resultar útil dar información sobre resultados de investigaciones científicas referentes al impacto de su participación en la asistencia del usuario al tratamiento, la disminución de su consumo, el mantenimiento de sus cambios y respecto a su beneficio personal.

También se recomienda mostrarles los resultados que se han obtenido en otros grupos a partir de su participación en este Taller (Ver Figuras 1, 2 y 3) y brindarles información sobre los contenidos de las sesiones del Taller para que valoren su utilidad. Es importante sensibilizarlos respecto a que se trata de un proceso de cambio, para lo cual su persistencia y constancia en la aplicación de los ejercicios que aprendan es indispensable.

El terapeuta favorecerá un ambiente de respeto y participación al utilizar el reconocimiento social para señalar positivamente comentarios de sus participaciones en las que se resalten aspectos de la información proporcionada.

Objetivo general

Motivar al familiar y Otro Significativo a participar de manera comprometida en el entrenamiento, así como evaluar alteraciones emocionales, el nivel de apoyo que proporcionan al usuario que consume, el nivel de satisfacción con su funcionamiento personal, la convivencia con el usuario, las características del ambiente familiar y el nivel de apoyo que el usuario que consume recibe del Otro Significativo.

Procedimiento

1. *Bienvenida.* El terapeuta proporcionará reconocimiento a los participantes por su asistencia.

Ejemplo:

"Los felicito por su asistencia al Taller. Esto refleja su interés por aprender a apoyar a su familiar con problemas de consumo; su disposición para mejorar la convivencia, la cercanía, la comunicación y el afecto, así como para trabajar en su propio bienestar y satisfacción personal".

El terapeuta iniciará haciendo su propia presentación, para posteriormente pedir a los asistentes que saquen papeles numerados y que se vayan presentando secuencialmente de acuerdo al número que les toco. En su presentación habrán de incluir su nombre, si ya habían participado en algún otro tratamiento para apoyar la abstinencia del usuario y si el usuario está actualmente recibiendo tratamiento.

2. *Objetivos y Características del Taller.* El terapeuta les informará los objetivos del Taller:

   a. Conocer y utilizar ejercicios adecuados para apoyar al usuario con la finalidad de que éste se motive a no consumir, procurar su abstinencia y/o recuperarse de las recaídas.
   b. Mejorar su propio estado de ánimo al conocer y utilizar ejercicios para disminuir sus emociones negativas y evitar perder el control cuando éstas se le presenten.
   c. Comunicarse de forma positiva para mejorar su bienestar, favorecer la convivencia y cercanía en sus relaciones interpersonales tanto con el usuario como con otras personas.
   d. Practicar ejercicios que le permitan resolver sus problemas para evitar que compliquen y le agobien.

Para alcanzar estos objetivos se trabajará en las siguientes sesiones: Evaluación Inicial, Efectos del consumo de sustancias adictivas, Análisis Funcional de la Conducta del Familiar, Control de Enojo, Control de Ansiedad y de Tristeza, Solución de Problemas, Habilidades de comunicación y Mejorando las relaciones interpersonales. Al finalizar las sesiones de intervención se aplica una Post-evaluación en la que se les dará su Reconocimiento de participación y conclusión del Taller.

Se les comentará que son aproximadamente 8 sesiones, dependiendo de los avances del grupo, las cuales se imparten una vez a la semana y tienen una duración de dos horas cada una. Cualquier tema puede llevar sesiones adicionales de trabajo, según sea necesario. A continuación, se les solicitará a los familiares que elijan la secuencia de las sesiones de acuerdo a su preferencia de impartición de los temas jerarquizándolos de 1 a 7, siendo 1 el del tema con el que

prefieren empezar. El terapeuta puede sugerir el tema de Análisis Funcional de la Conducta de Consumo, como con el que pudiera iniciar, dado que en éste aprenden a ayudar al familiar a evitar el consumo. Después de que concluya la sesión, el terapeuta identificará la secuencia de los temas al sumar el número de participantes que eligieron en cada tema el 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7, ubicando la secuencia de cada temática según sea el que tiene en mayor frecuencia del 1 al 7. Posteriormente, se les pedirá que voluntariamente comenten los beneficios que esperan obtener a partir de su participación en el Taller. El terapeuta les dará retroalimentación respecto a la importancia de aplicar en su vida diaria los ejercicios que aprendan para lograr obtener esos beneficios.

3. *Firma de la Carta Compromiso.* Una vez explicado el taller y aclaradas las dudas de los participantes, el terapeuta solicitará a los participantes que por turnos lean los lineamientos de la Carta compromiso del Taller; comentará con el grupo la conveniencia de cumplir con cada uno de éstos y les solicitará que firmen el compromiso de aceptación con el cumplimiento de los requerimientos estipulados (Ver Anexo 2).

El terapeuta puede darles la confianza de firmar a aquéllos que decidan comprometerse a aprender y aplicar en su vida diaria nuevas conductas y apegarse a cada uno de los lineamientos de la intervención.

4. *Aplicación de Instrumentos.* El terapeuta solicitará el llenado de la *Ficha de Admisión* (Ver Anexo 3), para obtener datos generales respecto a las características de la problemática tanto del usuario consumidor, como las que reporta tener el otro significativo.

Esta *Ficha de Admisión* incluye datos como: edad, escolaridad, ocupación, parentesco con el usuario, domicilio, teléfono, datos de intervenciones anteriores tanto a nivel psiquiátrico o de apoyo en el manejo de la problemática del usuario; si actualmente tiene prescripción farmacológica, la evaluación de la convivencia que existe entre ellos; si hay agresión física o verbal en dicha convivencia y sus expectativas respecto al taller.

También se le solicitan datos del usuario, como el tipo de sustancia que consume, los años que tiene con la problemática, si está recibiendo actualmente tratamiento para la problemática del consumo, la duración del tratamiento que ha recibido, y los resultados y/o avances del tratamiento (Ver Anexo 3). El terapeuta elaborará un formato de Registro de Asistencia a partir de estos datos de la identificación de cada participante.

El CUESTIONARIO DEL OTRO SIGNIFICATIVO: APOYO AL USUARIO.

Este instrumento consta de 15 reactivos, mide la frecuencia con la que el familiar le proporciona apoyo al usuario cuando éste atraviesa momentos difíciles en su vida diaria, como por ejemplo: al sentirse triste, ansioso, cuando tiene ganas de consumir, si se siente mal de salud, cuando tiene ganas de divertirse, entre otras. La instrucción de aplicación es: "A continuación se le pide que indique la frecuencia con la que usted actúa de la manera en que se le describe, cuando a su familiar le ocurren diferentes situaciones o eventos. Indique, marcando con una X, si esta conducta ante esa situación ocurre: Muy frecuentemente, Frecuentemente, A veces, Casi nunca o Nunca" (Ver Anexo 4).

El INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK mide el nivel de depresión y consta de 21 reactivos. Las instrucciones de aplicación son: "En este cuestionario se encuentran grupos de oraciones. Por favor lea cada una cuidadosamente. Posteriormente, escoja una oración de cada grupo que mejor describa la manera en que se sintió la semana pasada, inclusive el día de hoy. Encierre en un círculo el número que se encuentra al lado de la oración que usted escogió. Si varias oraciones de un grupo se aplican a su caso circule cada una. Asegúrese de leer todas las oraciones en cada grupo antes de hacer su elección". Por ejemplo: en el primer reactivo necesita elegir cuál opción refleja cómo se siente: Yo no me siento triste, Me siento triste, Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo o Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo (Ver Anexo 5).

Y a continuación les aplicará el INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK que mide el nivel de ansiedad y consta de 21 reactivos. Las indicaciones para que los participantes contesten el instrumento son: "En el recuadro de abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuánto te ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una x según la intensidad de la molestia".

Por ejemplo: en el primer reactivo que se refiere a la intensidad con la que durante la semana pasada e inclusive hasta el día de hoy me sentí con entumecimiento u hormigueo: poco o nada, más o menos, moderadamente o severamente (Ver Anexo 6).

Luego les aplicará la *ESCALA DE SATISFACCIÓN GENERAL PERSONAL* que evalúa el nivel de satisfacción del familiar u otro significativo, respecto a su propio funcionamiento en diferentes áreas de vida cotidiana, como son: progreso en el trabajo o en la escuela, manejo del dinero, vida social/recreativa, hábitos personales, relaciones familiares o matrimoniales, situación legal, vida emocional, comunicación y satisfacción general. Consta de nueve reactivos.

Las instrucciones de aplicación son: "Por favor, encierre en un círculo el número que corresponda al nivel de satisfacción con su funcionamiento personal en diferentes áreas de su vida. Los números más cercanos a uno, reflejan más insatisfacción, siendo el uno el nivel de mayor insatisfacción; mientras que los números más cercanos a diez reflejan los números de más satisfacción. Por favor, conforme lea cada área, pregúntese ¿Qué tan satisfecho me siento con respecto a cómo funciono en esa área de mi vida? Es decir, establezca con base en la escala numérica (1-10) exactamente cómo se siente con respecto a esa área. Trate de que un área en particular no influencie los resultados de la siguiente categoría".

Por ejemplo: ¿Qué tan satisfecho se siente respecto a Cómo es su progreso en el trabajo o en la escuela? Conteste el puntaje considerando las puntuaciones del 1 al 10 siendo 1 la más insatisfecha y el 10 el de mayor satisfacción (Ver Anexo 7).

La *ESCALA DE SATISFACCIÓN DE LA CONVIVENCIA CON EL USUARIO* mide el nivel de Satisfacción de la Convivencia que tiene el Familiar con el Usuario. Son siete reactivos de la Satisfacción con el apoyo que proporciona al usuario para favorecer su abstinencia, rendimiento laboral o académico, entretenimiento, salud física y cuidado personal, la convivencia en general con el familiar/amigo, así como para tener control personal de sus emociones y evitar tener un conflicto con mi familiar o amigo, y al comunicarse con él. (Ver Anexo 8).

Posteriormente, el Terapeuta les aplicará la *ESCALA DEL AMBIENTE SOCIAL FAMILIAR* que consta de 90 reactivos que miden la percepción de cada miembro de la familia sobre diferentes aspectos de su vida familiar, haciendo referencia a toda la familia. La confiabilidad de esta escala tiene un alpha de Cronbach de .78. y la validez del instrumento reporta puntajes r < .80. Misma que se compone de tres dimensiones y 10 subescalas. La dimensión de Relaciones tiene 3 subescalas: cohesión, expresividad y conflicto; la de Desarrollo tiene 5 subescalas: Independencia, Orientación a metas, Orientación cultural-intelectual, Orientación acción-recreativa y Religiosidad y la dimensión de Estabilidad tiene 2 subescalas: Organización, y Control. (Ver Anexo 9).

Finalmente se les solicitará que le pidan al usuario que conteste el *CUESTIONARIO PARA EL USUARIO: APOYO DEL OTRO SIGNIFICATIVO* y que lo traigan contestado para la próxima sesión; es conveniente hacer un modelamiento de cómo solicitárselo al usuario: *"Recuerdas que te platique que iba a ir a sesiones de grupo para familiares, que tenemos algún ser querido que tiene consumo de sustancias que producen adicción. Te quiero pedir tu ayuda para que por favor me puedas contestar este cuestionario. Es muy importante que lo hagas indicando qué tanta ayuda o apoyo te doy cuando lo necesitas. Tus respuestas son muy útiles para saber lo que se necesita procurar, por lo que contesta con total sinceridad".*

Este instrumento, consta de 15 reactivos, mide la frecuencia con la que el usuario considera que su familiar le proporciona apoyo cuando se le presentan momentos difíciles en su vida diaria, como por ejemplo: al sentirse triste, ansioso, al tener ganas de consumir, estar mal de salud, tener ganas de divertirse, entre otras. La instrucción de aplicación es: "A continuación se le pide que indique la frecuencia con la que su Familiar actúa de la manera en que se le describe, cuando a Usted le ocurren diferentes situaciones o eventos. Indique, marcando con una X, si esta conducta ante esa situación ocurre: Muy frecuentemente, Frecuentemente, A veces, Casi nunca o Nunca" (Ver Anexo 10).

5. *Importancia de la Intervención al Familiar.* El terapeuta les resaltará la importancia que tiene su apoyo para el usuario que consume, al retomar los resultados de las investigaciones. Se sugiere que se haga una presentación en Power Point de esta información y proporcione a cada participante una copia del resumen con esta información.

La conducta de consumo de drogas de un usuario, cambia dependiendo de la influencia de las personas con quienes convive, entre quienes se considera la familia. Esta influencia de convivencia interpersonal puede ser tanto positiva como negativa ya que los resultados indican que es 4.5 veces más probable que una persona se involucre en el consumo de las drogas si su papá o hermanos las usan y que dicha probabilidad se incrementa hasta 10.4 veces si quien las usa es el mejor amigo (ENA, 2008). Por lo que la conducta de consumo varía dependiendo en forma importante a partir de la influencia de la convivencia social y familiar.

La relación del usuario con su familia, es uno de sus principales vínculos ya que le permiten tener un sentido de pertenencia (Vaillant, 1966; Ross, 1973; Coleman, 1979; Stanton, 1982; Douglas, 1987; Bekir, 1993; Stanton, 1982). Sin embargo, es frecuente que los consumidores tengan un contacto familiar distante caracterizado por la carencia de comunicación, afecto y apoyo o por el contrario, tienen vínculos familiares muy intrusivos que obstaculizan la independencia del usuario (Schweitzer and Lawton, 1989). A mayor apoyo familiar menos consumo y a menor apoyo más consumo (Moos, 1979).

Los Otros Significativos a su vez se afectan por la problemática del usuario, ya que los sentimientos originados por su consumo les ocasionan alteraciones emocionales, las cuales, son campo fértil para favorecer problemas en sus relaciones con el usuario quien a su vez intensifica entonces, el consumo.

Hay estudios que señalan que los problemas familiares, los niveles de tensión elevados y las pérdidas han antecedido a episodios de sobredosis en los consumidores (Schweitzer and Lawton, 1989). Por lo que es importante aprender a procurar entendimiento, establecer acuerdos y soluciones, favorecer tranquilidad y bienestar emocional; así como recuperación de las pérdidas para evitar que este tipo de experiencias difíciles ocasionen consumo, intensificando el daño.

La intervención familiar favorece un ambiente de cohesión, expresividad e independencia en la familia (Moos, 1979).

Es muy importante, proporcionar entrenamiento al Otro Significativo, que incluya a los familiares, para favorecer la abstinencia del usuario, ya que se ha identificado como una de las variables predictoras del éxito terapéutico (Bader, 1989).

El apoyo que el familiar proporcione al usuario favorece su adherencia a la terapia, y ayuda al usuario a tener cambios más durables y permanentes (Florance, 1976). Hay un vasto número de investigaciones que sugieren que el contar con el apoyo de amigos y familiares para que procure su abstinencia es un predictor importante de reducción en el consumo de la sustancia (Humphreys K, Moos RJ, Cohen, 1997; Humphreys K, Mankowski ES, Moos RJ, Finney JW, 1999).

Con base en estos resultados se concluye que, las intervenciones diseñadas para la rehabilitación de consumidores necesitan considerar la intervención en el contexto familiar y social del participante.

6. *Cierre de Sesión.* El terapeuta les comentará que en la próxima sesión se les proporcionarán de manera individual, los resultados y gráficas de los instrumentos que contestaron y se hará una revisión de resultados promedio del grupo para identificar los aspectos grupales que se necesitan ejercitar mayormente en las sesiones. Así mismo se les indicará que en la próxima sesión se van a revisar los Efectos del Consumo de las Sustancias Adictivas para tener información que les permita entender las características de la problemática de consumo de su familiar.

7. *Consideraciones Especiales:*

El terapeuta:

- Después de exponer los hallazgos empíricos que demuestran de manera científica, la importancia del apoyo familiar enfatizando los logros y beneficios que obtiene tanto el usuario como el familiar. Estará atento y responderá las dudas de manera consistente respecto a dichos beneficios.

- Favorecerá un ambiente de respeto y aceptación en caso de que hubiera familiares que después de conocer las características y requerimientos del Taller decidieran no participar.

- Debe procurar que los familiares quienes tengan puntajes muy disminuidos en los reactivos referentes a qué tan seguros se sienten de que a partir de su participación en el Taller logren cambios en sus propias conductas para favorecer cambios en las del usuario; se considera que convendría darles apoyo individual específico, pues pudieran ser participantes que no mostrarán una disposición muy favorable en la intervención grupal.

- Capturará los puntajes a una base de datos para evaluar la efectividad del cambio en cada uno de los aspectos en los que se pretende obtener mejoría y que fueron evaluados.

8. Anexos.

Anexo 1. Folleto de Invitación al Taller; Anexo 2. Carta compromiso; Anexo 3. Ficha de Admisión.; Anexo 4. Cuestionario del Otro Significativo: Apoyo al usuario; Anexo 5. Inventario de Depresión de Beck; Anexo 6. Inventario de Ansiedad de Beck; Anexo 7. Escala de Satisfacción general personal; Anexo 8. Escala de Satisfacción de Convivencia con el usuario; Anexo 9. Escala del Ambiente Social Familiar.

Retroalimentación de la Evaluación y Efectos del Consumo de Sustancias Adictivas

Es muy importante proporcionar retroalimentación a los participantes sobre los resultados de sus evaluaciones para que identifiquen los aspectos que se necesitan mejorar y trabajar en el Taller. Adicionalmente, esta evaluación inicial servirá para compararla con la que se hará al finalizar la impartición de las sesiones con la intención de identificar los cambios que se hayan tenido a partir de su participación en la intervención. Disponer de información necesaria para entender por qué ocurre la conducta de consumo permite identificar la complejidad de factores que participan para propiciarla y disminuir sentimientos de malestar asociados a considerar su total responsabilidad en la ocurrencia de la problemática.

Objetivo General

Retroalimentar de manera individual y grupal a los participantes respecto a los resultados de sus evaluaciones obtenidas en el nivel de apoyo que proporcionan al consumidor, así como proporcionarles información sobre los efectos y factores asociados al consumo de sustancias adictivas.

Procedimiento

1. *Bienvenida.* El terapeuta los recibirá cordialmente y registrará la asistencia de los participantes; les dará reconocimiento por su asistencia y puntualidad, por ejemplo: "Los felicito por su asistencia puntual, ya que refleja su interés por procurar su bienestar personal, mejorar el apoyo y la convivencia que tienen con su familiar que tiene el problema de consumo".

2. *Retroalimentación de resultados grupales e Individuales y la utilidad de la Intervención.* El terapeuta entregará a cada uno de los participantes sus paquetes de gráficas de resultados impresos. Les explicará los resultados individuales y grupales de alguno de los participantes sin mencionar sus datos para procurar la confidencialidad, utilizando una presentación en diapositivas (elegirá un participante que no tenga niveles moderado o severo en ansiedad y/o depresión para evitar mencionar grupalmente que requiere recibir atención psiquiátrica). Iniciará comentando los resultados de la percepción de apoyo que proporciona al otro significativo (Ver Figura 4) y luego lo hará ejemplificando de igual manera el resultado de un familiar.

El promedio de los resultados grupales del apoyo que consideran que le dan a su familiar que tiene el problema de consumo es del 57.97%, ver figura 4.

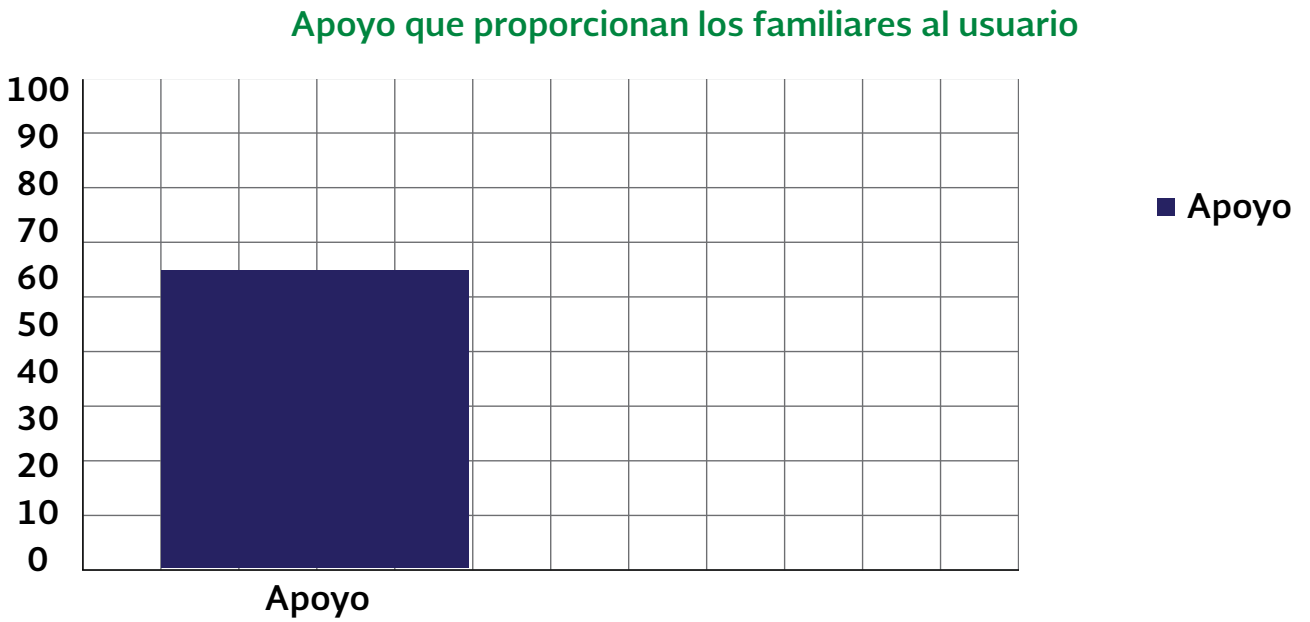


Figura 4. Apoyo Grupal Promedio del familiar al Usuario antes de la Intervención.

Ejemplo de retroalimentación:

Profesional de la Salud. *"En este instrumento de Percepción de Apoyo del Otro Significativo, se evaluó la frecuencia con la que se utilizan conductas de apoyo al usuario cuando éste enfrenta situaciones de riesgo que pueden favorecerle el consumo. En general los resultados del grupo indican que le proporcionan más apoyo al usuario cuando se siente triste, angustiado o con malestar físico al permitirle expresarse, tranquilizarlo diciéndole alguna idea que lo calme o acompañándolo al doctor. Cuando el usuario tiene ganas de consumir o lo presionan los amigos son situaciones difíciles para proporcionarle el apoyo necesario que podría servirle para no consumir".*

Otro Significativo. *"Esa situación de los amigos es muy difícil pues no se deja ayudar y no me escucha. Porque siempre que lo intento defiende a los amigos y salimos peleados".*

Profesional de la Salud. *"Coincido con Usted, es una de las situaciones más difíciles para lograr que escuche, entienda y se proponga distanciarse de sus "amigos consumidores". Requiere elegir cuidadosamente el momento, la forma y la frecuencia con la que se lo decimos ya que los cambios frecuentemente requieren de tiempo. También se necesita que el usuario sienta compañía, cercanía, disfrute momentos agradables, reciba apoyo, entendimiento de la familia. Ese es el reto de su aprendizaje en el Taller y mi compromiso como Profesional de la Salud para que puedan aprender y aplicar estas conductas eficazmente. Ahora es necesario solicitar que cada quien revise sus propios puntajes y las observaciones correspondientes para que identifiquen su nivel de apoyo y los aspectos o situaciones en las que necesitan mejorar".*

Profesional de la Salud." *A nivel grupal se obtuvo un nivel de Depresión de 17.6 puntos que corresponde a Moderada (Ver Figura 5), lo cual indica que hay un estado emocional afectado caracterizado por una serie de síntomas entre los que destacan sentimientos de tristeza, culpa, irritabilidad, fracaso, desilusión, dificultad para tomar decisiones y para dormir".*

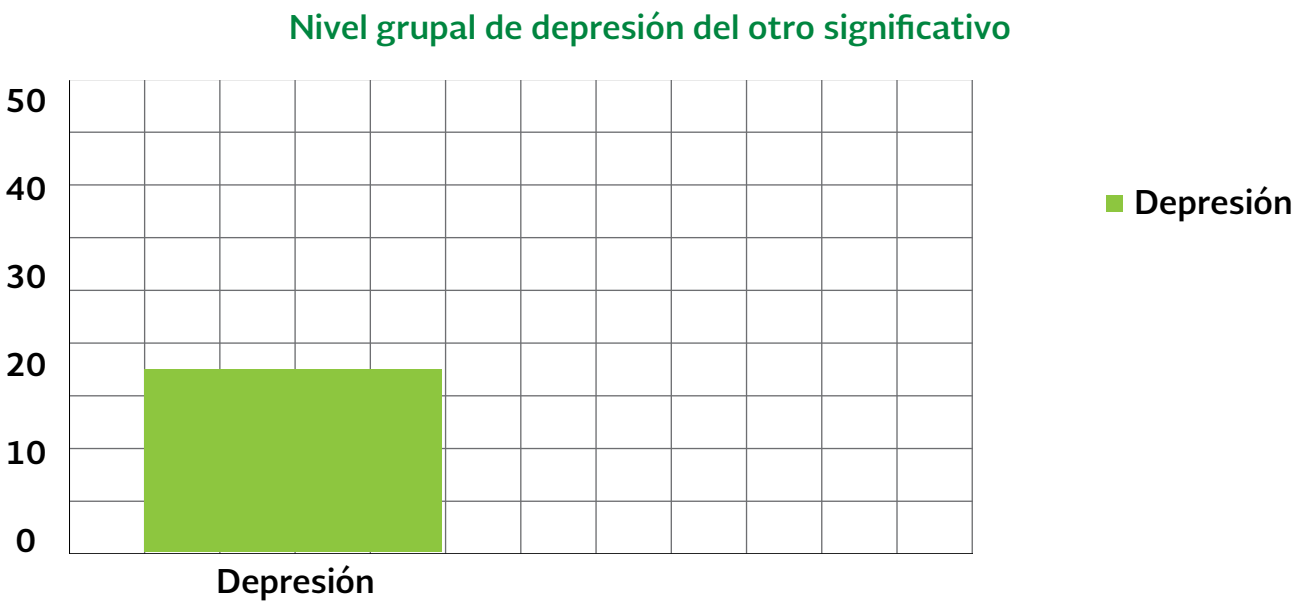


Fig.5. Nivel Grupal Promedio de Depresión del Otro Significativo antes de la Intervención.

En el caso del Familiar uno, éste tiene un nivel de Depresión Mínima (8 puntos) reportando: no disfrutar las cosas como antes, sentirse culpable casi todo el tiempo, llorar más de lo que antes lo hacía, no tener buen apetito, estar menos interesada o interesado en la gente que antes, preocupada o preocupado, por verse poco atractiva o atractivo y cansarse con más facilidad.

En este caso en específico son estos síntomas de la depresión los que se trabajarán en la sesión de control de tristeza. Se les solicitará a los demás participantes que observen su propia gráfica de depresión e identifiquen los síntomas que necesitan aprender a controlar para disminuir su nivel de depresión.

Al finalizar esta sesión, el terapeuta llamará a los participantes quienes hayan obtenido puntajes en el nivel de depresión, desde 17 y hasta 63 puntos o inclusive en puntajes menores en caso de que presenten ideas suicidas, para indicarles en forma individual la necesidad e importancia de asistir a recibir atención psiquiátrica, ya que este apoyo le ayudará a mejorar su estado de ánimo, estar más activo, no estarse reprochando, interesarse por las actividades, sentirse capaz, mejorar su desempeño para resolver sus problemas, entre otras.

Posteriormente es importante considerar las gráficas de los resultados, al explicarles los resultados grupales promedio obtenidos en el nivel de ansiedad (Ver Figura 6).

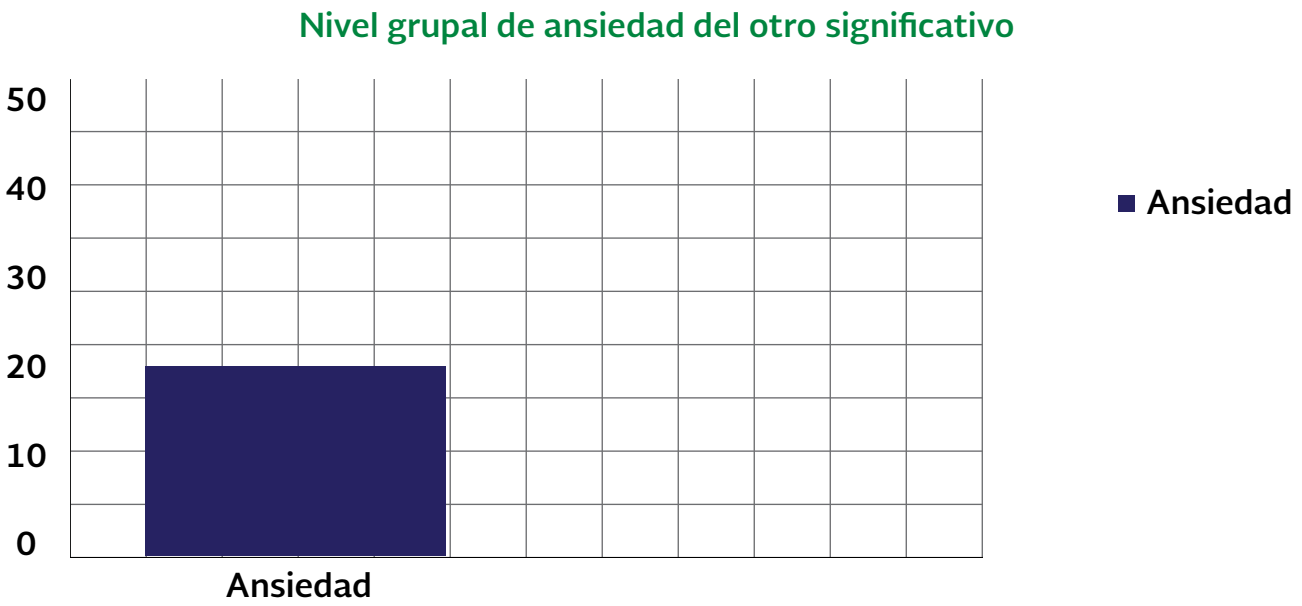


Fig. 6. Nivel Grupal Promedio de Ansiedad del Otro Significativo antes de la Intervención.

En este ejemplo, en promedio, el grupo obtuvo un nivel de ansiedad de 17.45 puntos correspondiente a "Moderada" mostrando como principales síntomas: Dificultad para relajarse, miedo a que pase lo peor, latidos acelerados, inseguridad, nerviosismo, asustado, debilidad.

En la sesión de control de ansiedad aprenderán a que cuando sientan estas molestias y alteraciones físicas y psicológicas en su vida diaria, practiquen sus ejercicios de respiración profunda y de cambio de pensamientos para sustituir a los que sean negativos y fatalistas por otros que les permitan sentir mejoría, entendimiento o una valoración más positiva de la situación.

Asímismo, el terapeuta expondrá los resultados del nivel de Satisfacción Personal, apoyándose con la presentación gráfica de ejemplo (Ver Figura 7). El promedio del nivel de satisfacción personal de los familiares en sus diferentes áreas de funcionamiento antes de la intervención fue de 6.9 puntos; siendo las áreas de su funcionamiento en las que menos satisfechos se sentían las de relaciones sociales y actividades recreativas, así como en el manejo de sus emociones y en las relaciones familiares.

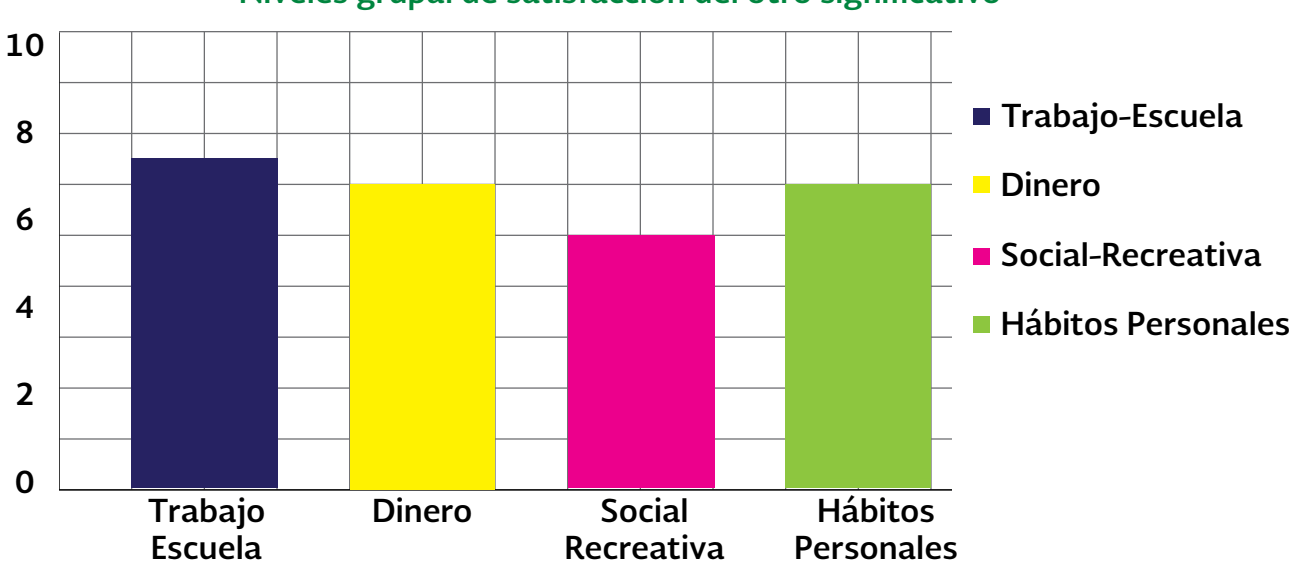


Fig. 7. Nivel Grupal Promedio de Satisfacción Personal del Otro Significativo antes de la Intervención.

Posteriormente, el terapeuta expondrá los resultados del nivel de Satisfacción de la convivencia con el usuario, apoyándose con la presentación gráfica (Ver Figura 8). En este ejemplo el grupo obtuvo en promedio un puntaje de 6.36 puntos respecto a la satisfacción de la convivencia con el consumidor antes de la intervención. Siendo las áreas de menor satisfacción respecto a la convivencia con el familiar, al procurar su abstinencia, favorecer la participación en actividades ocupacionales, tener control emocional y favorecer la comunicación entre ellos.

En este caso, las sesiones: Análisis Funcional de la Conducta de Consumo de mi Familiar, Comunicación y Mejorar las Relaciones Interpersonales serán de utilidad para procurar esos aspectos de la relación, cercanía y apoyo al consumidor. Es necesario procurar aspectos de convivencia en los que el Otro Significativo favorezca la abstinencia del usuario, al realizar actividades ocupacionales, procurar una mejor convivencia y comunicación con el usuario; así como mejorar su control emocional para evitar conflictos con el usuario, logrando que la realización de éstas hace que el usuario incremente sus actividades de no consumo.

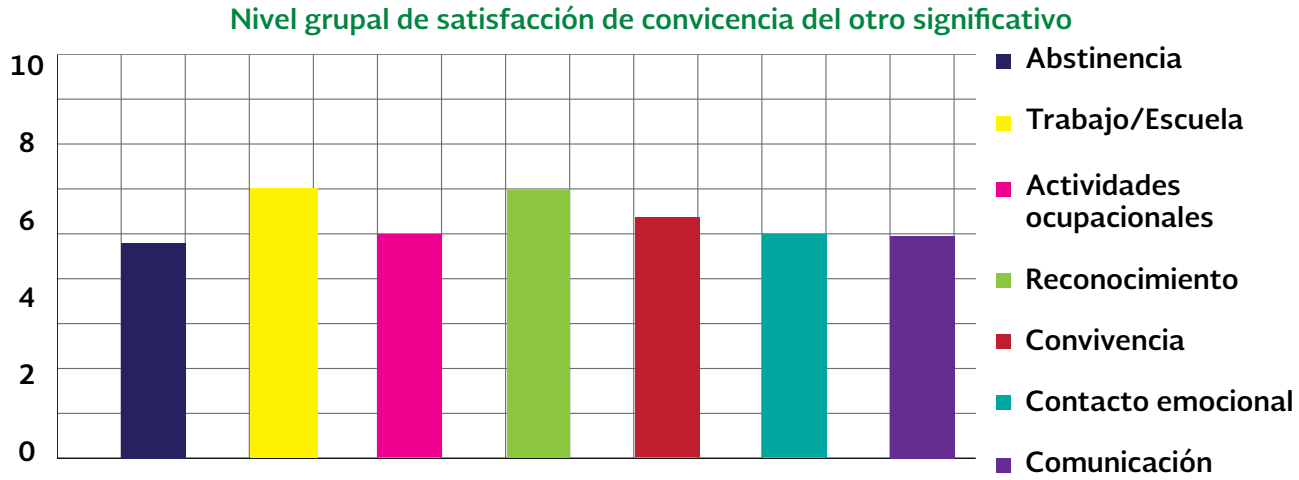


Fig. 8. Nivel Grupal Promedio de Satisfacción de la Convivencia del Otro Significativo con el Consumidor antes de la Intervención.

Para concluir la exposición grupal de resultados promedio, el terapeuta les dará los resultados de las características de su ambiente social familiar (Ver Figura 9).

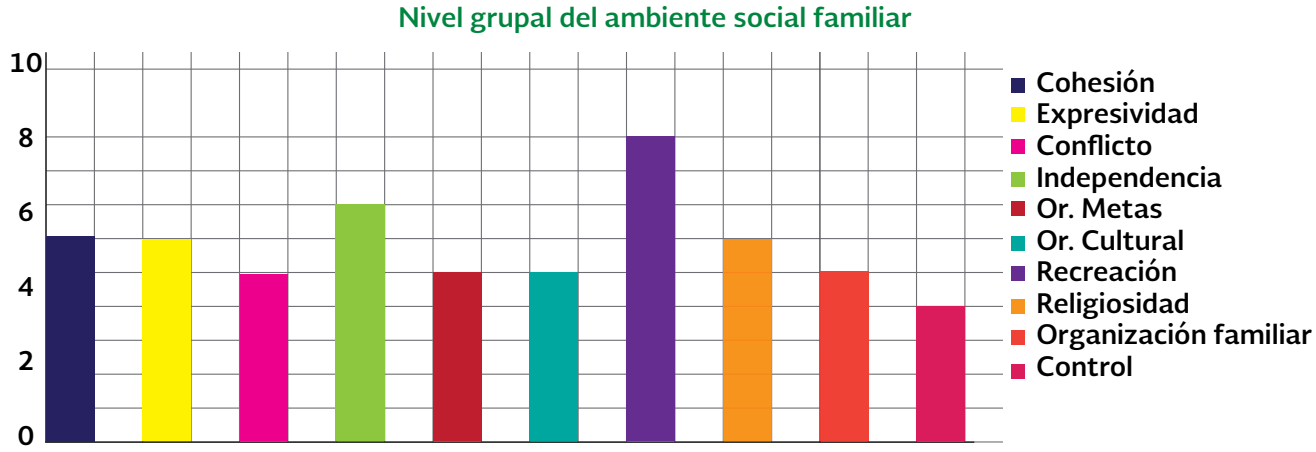


Figura 9. Características del Ambiente Social Familiar promedio del Grupo de Otros Significativos antes de la Intervención.

En esta gráfica se identifican los promedios de los diferentes aspectos del funcionamiento familiar de los participantes otros significativos, como la disminución en la cohesión, la expresividad, la independencia y el control, así como el aumento en los niveles de conflicto entre los miembros de su familia.

En las sesiones del Taller se trabajarán los contenidos como: análisis funcional de la conducta de consumo, solución de problemas, comunicación, control de enojo y mejorando las relaciones interpersonales para favorecer la disminución del conflicto, así como para procurar la organización y control familiar, cohesión, y la participación en actividades de recreación y esparcimiento. El terapeuta les aclarará cualquier duda referente al entendimiento de los resultados de sus gráficas.

3. *Información de Consecuencias y Factores asociados al Consumo de Sustancias Adictivas.* El terapeuta les expondrá información de la literatura científica respecto a los Efectos del Consumo de Sustancias Adictivas. Se apoyará en una presentación en diapositivas. Les comentará que realizará una exposición en la que les dará información sobre los Efectos del Consumo, los factores que lo favorecen y los que ayudan a evitarlo. Esta información será de utilidad para entender que hay una variedad de eventos o circunstancias que influyen para que ocurra el consumo en el familiar por lo que al conocerlas se puede entender que la familia es un elemento participante e importante pero no el único factor asociado al consumo.

Esta información general les permitirá entender el impacto de las drogas en el cerebro (sistema nervioso central) y la forma en la que dichas alteraciones afectan al individuo ocasionándole que sienta perder el control para no consumir o detener el consumo. Adicionalmente, esta información es útil para disminuir el enojo de los familiares respecto a que la problemática no consiste solamente en la conducta de desobediencia, oposición o rebeldía sino que las alteraciones en el sistema nervioso central les minimizan la posibilidad de que logren alcanzar su abstinencia.

Inicialmente, en la aclaración referente a ¿qué son las drogas? Se puede promover la participación grupal mediante la dinámica de lluvia de ideas y a manera de conclusión, se les indicará el impacto de este tipo de sustancias en el individuo, alterando su forma habitual de ser, ya que cambia diferentes aspectos de su funcionamiento como sus pensamientos, conductas y emociones.

Posteriormente, se incluyen los diferentes tipos de sustancias adictivas que corresponden a su clasificación, basada en los efectos asociados. En las diapositivas, se mencionan sus consecuencias entre las que se enfatizan los problemas de salud física: como las alteraciones cardiacas y circulatorias hasta llegar a daños mortales como un paro respiratorio o cardiaco; las de su funcionamiento mental como delirios, alucinaciones, amnesia, alteraciones de consciencia, en su estado de ánimo y las que se presentan en su conducta: como problemas en sus relaciones interpersonales, en su coordinación y movimientos.

De entre las alteraciones que se presentan en el funcionamiento cerebral por el consumo de alcohol, por ejemplo es importante resaltar su impacto en el sistema de recompensa, lo que hace que el consumo se constituya en una prioridad incluso experimentada como de sobrevivencia

y que resulta en gran medida mucho más gratificante que cualquier otra actividad placentera que se pueda realizar en la vida cotidiana, por más agradable que ésta pudiera ser.

A continuación, se comenta la definición y clasificación de los factores de riesgo, dividiéndolos en individuales, familiares y sociales. Resaltando por tanto que el consumo es un comportamiento que ocurre al asociarse a factores que lo favorecen y que el factor familiar no es el único que pudiera propiciarlo. Después, se definen por el contrario, los factores protectores, que ayudan a incrementar la posibilidad de que el comportamiento adictivo no ocurra; por lo que son este tipo de factores los que se necesitan favorecer para funcionar como escudo protector.

Una duda común que exponen los participantes es si es conveniente revisar las pertenencias y actividades de los usuarios para identificar si consumieron. Es recomendable que el terapeuta los desanime a seguir este tipo de conductas ya que solamente ocasionan enojos, agresiones, distanciamiento y pérdida de la comunicación. Otra inquietud por ejemplo, es que a pesar de conocer de la severidad de la problemática hay intentos de apoyar al usuario pero no se lo permite. Ante este tipo de señalamientos se puede indicar que en el Taller van a identificar algunas conductas que ya llevan a cabo, pero también es importante aprender cómo aplicarlas, con qué frecuencia, y si necesitan combinarlas con otras conductas útiles que aprenderán y ejercitarán en el Taller.

4. Cierre de Sesión. El terapeuta les comentará que en la próxima sesión trabajarán respecto a los factores que favorecen el consumo y elaborarán planes de acción en los que incluyan llevar a cabo conductas de apoyo que pueden utilizar para ayudarle a evitarlo.

5. Consideraciones Especiales.

- El terapeuta debe ser muy cuidadoso en dar de manera confidencial, la información de canalización al otro significativo para recibir la atención psiquiátrica.

- El terapeuta resaltará la utilidad de atenderse con el Psiquiatra, si así lo requiere para inclusive servir de ejemplo para el consumidor; ya que si éste recibe la atención a su problema de consumo y lo necesitan canalizar para que reciba tanto la ayuda psiquiátrica como la psicológica tendrá el ejemplo del familiar de atender todas las problemáticas que así lo requieran y seguir las indicaciones del Profesional.

- Evaluación de sesión: Análisis Funcional de la Conducta de Consumo.

- Anexo 10. Cuestionario para el Usuario: Apoyo del Otro Significativo.

Análisis Funcional de la Conducta de Consumo de mi Familiar

En esta sesión se hará un análisis de los elementos que anteceden al consumo. El conocimiento por parte del Otro Significativo, del tipo de eventos que anteceden al consumo, le permitirá planear actividades y conductas eficientes que funcionen como apoyos protectores para favorecer que el usuario procure evitar consumir.

Objetivo General

Analizar los elementos que favorecen el consumo del usuario y elaborar planes de acción que incluyan conductas de apoyo eficaces para ayudarle a evitar y disminuir el impacto de los eventos de riesgo.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará la Lista de Actividades de la sesión. Preparará el material que necesitará utilizar (Ver Anexo 11); este mismo formato se utiliza para cada una de las listas de actividades de las sesiones siguientes.

   Recibirá amablemente a los participantes y registrará su asistencia dándoles reconocimiento tanto por asistir como por su puntualidad y les comentará en esta sesión se revisarán los factores asociados o eventos de riesgo que ocasionan la conducta de consumo del usuario, para así ayudarles a tener mayor control sobre esos factores y lograr evitarla.

2. *Identificación de factores asociados al consumo del familiar.* El terapeuta explicará que mediante el uso del ejercicio: Conocer la Conducta de Consumo del Familiar, lograrán identificar todos los factores de riesgo que llevan a consumir. Para iniciar la exposición, el terapeuta puede apoyarse de una presentación de diapositivas y entregarles el Folleto de Ayudar a mi Familiar a romper sus cadenas de consumo.

   Se iniciará la exposición señalando que el consumo le permite obtener beneficios al consumidor; ya que cuando consume logra, por ejemplo: sentirse tranquilo y relajado, más animado y contento, sentir seguridad en sí mismo, quitarse el aburrimiento, ser más conversador, olvidarse de sus problemas, entre otros.

   Hay momentos o situaciones en la vida que propician diferentes tipos de necesidades; por ejemplo tener un pleito familiar, sentir tensión, alteraciones de ansiedad en el cuerpo, como tener latidos cardiacos muy acelerados. Ante esto surge la necesidad de relajarse y olvidarse de los problemas y se piensa en hacerlo mediante el consumo. Lo que se detecta entonces, es que hay una serie de eventos que ocurren antes de que se presente el consumo; a esos eventos se les llama “riesgos”, “disparadores” o “precipitadores”.

Aquí el terapeuta puede pedir la participación del grupo preguntando qué otro tipo de eventos pueden ocurrir antes de que sus familiares consuman alcohol o drogas. Es importante observar que la conducta de consumo no ocurre al azar ya que hay uno o varios eventos que se presentan previamente y que empujan o favorecen que el individuo quiera consumir y lo haga. Una vez que se inicia el consumo, éste va a tener ciertas características, por ejemplo, ocurre con mucha rapidez, en cierta cantidad y durante cierto tiempo. A partir del consumo de drogas el individuo obtiene beneficios o consecuencias positivas que le agradan, como sentirse tranquilo, calmado, animado, contento, en confianza, con facilidad para relacionarse con los demás, se le olvidan los problemas o logra sentir que no son tan importantes. Posteriormente vienen las consecuencias negativas que incluyen el gasto de dinero, culpa, problemas con familiares, se deprime, se sienten mal físicamente, entre muchas otras.

Veamos un ejemplo: el usuario, al estar en una fiesta donde hay alcohol o drogas disponibles, ver a otros "amigos" o "conocidos" consumiendo, se siente tenso, quiere relajarse y fuma marihuana, y después de que termina la fiesta empieza a sentirse muy mal. Esas molestias físicas en su cuerpo, en su estado de ánimo, en sus relaciones interpersonales pueden llevarlo a la necesidad de volver a consumir para aliviarlas, minimizarlas u olvidarlas y entonces las consecuencias negativas se convierten en disparadores nuevamente. Los disparadores se pueden dividir en dos: Internos (si ocurren adentro de la persona) o Externos (si provienen desde fuera de la persona).

Los internos se dividen en tres:

1. Pensamientos "necesito el trago para relajarme, divertirme, o porque se me antoja", etc.
2. Las sensaciones físicas como sentir un vacío en el estómago, tener las manos frías, los músculos tensos, etc.
3. Sentimientos o estados de ánimo como tristeza, enojo, frustración, rechazo, alegría, etc.

El terapeuta puede pedirles más ejemplos de estos tres tipos diferentes de precipitadores internos.

Los precipitadores externos se dividen en tres:

1. Personas, es decir, amigos, compañeros de trabajo, familiares, desconocidos, etc.
2. Lugares como la casa de amigos, el hotel, la calle, la escuela, el trabajo, la recámara, etc.
3. Momentos que consisten en: tener dinero, haber tenido un pleito, que sea fin de semana, la salida del trabajo, la noche, entre muchos más.

En este apartado es importante que el terapeuta cuestione, ¿para qué sirve identificar el tipo de precipitadores que tiene mi familiar? Y comente las ideas expuestas reconociendo su importancia, concluyendo que conocer los eventos que pueden precipitarle el consumo a su familiar, le permitirán anticiparse para proponer actividades que le ayuden a evitarlos.

3. *Elaboración de Planes de Acción para Ayudar a mi Familiar a Romper la Cadena de Consumo.* El terapeuta entregará a los asistentes el Folleto "Ayudando a mi familiar

a romper sus cadenas de consumo" (Ver Anexo 12) y siguiendo la exposición, pedirá a los familiares que identifiquen y anoten a las personas que propician el consumo de alcohol o drogas del usuario. Asimismo, que elaboren planes de acción que pudieran ser útiles para evitar el contacto con las personas nocivas y no dejar que le influyan al usuario para consumir. También promoverá la generación de ideas individuales y grupales para afrontar positivamente este tipo de situaciones.

Es muy importante que les sugiera que estas ideas las apliquen antes de que ocurra el evento de riesgo pues mientras más logren evitarse, el usuario estará expuesto a menos riesgo y tentación.

El terapeuta realizará una representación, en la que poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario, aplicarán de ***forma inadecuada*** el plan de acción:

Familiar: Si ya no quieres consumir, ya no les contestes a tus amigos viciosos, siempre te sonsacan y terminas consumiendo, mejor yo les voy a contestar que ya no te hablen.

Usuario: Mira ya no voy a consumir ya veré como les digo.

Familiar: De seguro no les vas a decir y vas a seguir consumiendo, mejor yo les voy a parar el alto.

Usuario: Ya déjame en paz mejor ni te metas.

Se les pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación el terapeuta realizará un modelamiento en el que poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario, utilizarán ***conductas eficientes*** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: Hijo tengo una idea, a ver qué te parece. He visto que desde el jueves, te hablan los amigos de la cuadra, para invitarte a salir y que cuando sales con ellos es muy difícil para ti no consumir. Si quieres yo podría contestar la llamada y decirles que no estás para que en ese momento no te dé tentación de salirte y no te arriesgues a que te insistan, ¿cómo ves?

Usuario: No serviría eso, ya los conozco van a seguir insistiendo. Si no me encuentran, me van a estar buscando en el celular. Van a venirme a buscar, ya los conozco.

Familiar: Sí, es cierto van a seguir buscándote. Se me ocurre que podrías decirles desde antes del jueves que ya decidiste no consumir. Que te ayuden no invitándote a salir porque se te va a antojar. Así, si les avisas antes de que ya tengan sus planes para la fiesta no sentirían que los rechazas y podría ser un mejor momento para que entiendan tu decisión. Además te darías cuenta quien sí te apoya en tu decisión y quién solamente quiere tu compañía para consumir.

Usuario: Sí prefiero decírselos para que ya no me busquen para las fiestas.

Familiar: Sí, creo que sería la mejor forma de que entiendan, de cuidarte y no necesitarías esconderte cada fin de semana. Les va a costar trabajo acostumbrarse o estarán con la duda de si hablas en serio, o pueden extrañar tu compañía y en lo que se dan cuenta de si cumples

pueden hablar el jueves, si quieres en un mes contesto el teléfono los jueves y les digo que no estás por si las dudas ¿cómo ves?

Usuario: Bueno sí, vale la pena no confiarme, está bien. De todos modos estaré preparado para no contestarles a los que me insistan.

Ahora, el terapeuta les pedirá que formen equipos de parejas, y que uno se ponga en el lugar del familiar y el otro en el del usuario y practiquen un ensayo de cómo le propondrían ofrecerle su ayuda ante el riesgo de personas. Posteriormente, les pedirá que intercambien los papeles y ahora quien ocupó el lugar del familiar lo realice de consumidor, para que ambos tengan oportunidad de hacer la propuesta de aplicar el ofrecimiento de ayuda.

Respecto al riesgo de lugares, iniciará pidiéndoles que identifiquen cuáles son los lugares específicos de riesgo para su familiar y les preguntará qué opciones se les ocurre que pudieran ser útiles para evitar que el consumidor asista a lugares de riesgo. Luego complementará sus ideas, pudiendo sugerir: que asista a realizar actividades que le gusten, invitarlo con anticipación a ir al cine, al gimnasio, a nadar, al parque, a los centros comunitarios o cualquier otra actividad recreativa.

El terapeuta realizará una representación poniéndose en el lugar del familiar y un co-terapeuta del usuario, aplicarán de **forma inadecuada** el plan de acción:

Familiar: Ya te dije que ya no te vayas a meter a las casas de los amigos los fines de semana. Es ir a la boca del lobo y ponerte a tomar. Deberías de aprender a estar en tu casa, ¿para qué sales?

Usuario: No siempre me voy a meter ahí, además si es fin de semana prefiero salir también tengo derecho de pasear.

Familiar: Nunca quieres estar con nosotros, parece que no tuvieras familia.

Usuario: No exageres, eso no quiere decir que no me importen. Ya déjame en paz.

Posteriormente se pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación el terapeuta hará un nuevo modelamiento utilizando **conductas eficientes** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: Pocas veces estamos juntos en familia para pasear o divertirnos, ¿qué te parece que planeemos diferentes actividades para los viernes en la noche que podamos pasarla juntos y divertirnos?; a ti ¿qué te gustaría que hiciéramos el próximo viernes?

Usuario: No se me ocurre nada.

Familiar: Podemos divertirnos en familia para estar más tiempo juntos. ¿Qué te parece si organizamos un juego de mesa? Sé que te gusta el ajedrez. Puedo preparar unos taquitos para que cenemos. Vamos a intentarlo, a ver qué tal la pasamos juntos, ¿qué te parece?

Usuario: Bueno podría ser para el próximo fin de semana, sí, está bien hay que organizarlo.

Familiar: Yo hablo con los demás, ya verás que nos vamos a divertir.

Ahora, el terapeuta les pedirá que formen parejas y por medio del juego de roles practiquen un ensayo de cómo le propondrían brindar ayuda al usuario ante el riesgo de lugares. Posteriormente, les pedirá que intercambien los papeles y ahora quien ocupó el lugar del familiar lo realice de consumidor, para que ambos tengan oportunidad de hacer la propuesta de aplicar el ofrecimiento de ayuda.

En lo referente a Momentos de riesgo el terapeuta procederá de igual forma pidiéndoles que identifiquen los momentos que le favorecen el consumo a su familiar y solicitándoles opciones de planes de acción para complementarlos con algunas sugerencias: anticipadamente haberle propuesto realizar alguna actividad que sea de interés para el consumidor (irse a cenar, ver películas, participar en algún juego, irse a caminar, acompañarlo a cobrar el día de pago, administrarle el dinero, salir de paseo, entre otros).

El terapeuta realizará una representación en la que poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del consumidor aplicará de **forma inadecuada** el plan de acción:

Familiar: Al saber que se acerca el día de pago me pongo muy nerviosa. Porque ya sé que llegas a la casa sin un quinto y todo lo usas para la droga. Voy a ir hoy a tu trabajo para que no haya pretextos y me entregues el dinero porque ya me di cuenta de que el dinero te quema las manos y así ya no tienes tentaciones.

Usuario: No estoy seguro que me vayan a pagar porque ya ves que luego me retrasan el pago. Mejor yo te aviso, tú no te preocupes.

Familiar: Esos son puros inventos. ¡Ay de tí si se te ocurre irte a consumir! No se ya ni cómo hacerle para que entiendas.

Usuario: Si no me crees allá tú, mejor ni te metas.

Se les pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación el terapeuta hará un modelamiento poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del consumidor, utilizando **conductas eficientes** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: ¿Cómo te ha ido en el trabajo?, cuéntame.

Usuario: Pues ahí voy, hay días muy pesados en los que casi no hay clientes y los días se hacen muy largos hasta me desespero.

Familiar: Si me imagino, ¿en qué te podrías distraer mientras, para que no se te haga tan pesado?

Usuario: No nos dejan hacer otra cosa como leer o estar en la computadora.

Familiar: Quizá podrías ocuparte de otros pendientes. Preguntarle a tu jefe qué otra cosa podrías hacer. El lunes es día de pago y estoy preocupada debido a que otras ocasiones te has

ido a beber y regresas sin dinero. Quiero proponerte, si estás de acuerdo, esperarte a la salida del trabajo para evitar que te veas tentado ¿cómo ves?

Consumidor: Está bien, pero por favor, espérame a una cuadra para que no me vean los demás.

Familiar: Está bien así le hacemos. Quizá te sentirías menos presionado si les avisas a tus amigos que tomaste la decisión de ya no beber alcohol. Y que me pediste te acompañe el día de pago para no tener la tentación de irte a beber.

Consumidor: Es buena idea de una vez decírselos para que ya ni me inviten en lugar de esconderme.

Familiar: Así ya no te sentirías presionado de tener que esconderte y te serviría para que ya no te estén invitando.

Ahora, el terapeuta les pedirá que formen parejas haciendo juego de roles y practiquen un ensayo de cómo podrían brindar ayuda al usuario ante el riesgo de Momentos. Posteriormente, intercambiarán los papeles y ahora quien ocupó el lugar del familiar lo haga de consumidor, para que ambos tengan oportunidad de ofrecer ayuda.

Respecto a los pensamientos, solicitar a los participantes que identifiquen el tipo de cogniciones que pudieran tener los usuarios, cuando sienten que necesitan consumir y que propongan opciones de lo que podrían hacer para apoyarlo cuando le vengan esos pensamientos.

El terapeuta puede complementar esas opciones con otras como: que le avise cuando se sienta mal o tenga ganas de consumir para apoyarlo y permitirle que se exprese para saber si algo le pasó, ofrecerle ayuda como hacerle un té, salir a caminar, darle ideas de cómo podría enfrentar cualquier situación difícil. Recordarle los avances y beneficios que ha tenido al no consumir, las metas importantes que se afectan y las alteraciones o daños que tiene cuando consume.

El terapeuta realizará una representación poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario aplicarán de ***forma inadecuada*** el plan de acción:

Familiar: Yo sé que hay ocasiones en las que te viene a la mente la idea de irte a consumir alcohol o drogas. Cuando eso pase, deberías de decírmelo para que puedas pensar en hacer otra cosa en lugar de estarte drogando. Pero si no te dejas ayudar pues no te puedo forzar. Deberías de dejar el orgullo a un lado y dejarte ayudar.

Consumidor: Si, a veces lo pienso, pero no te molestes yo soy quien lo necesita resolver, no te preocupes.

Familiar: Por eso estás así, por no dejar que ayudemos las personas que te queremos.

Consumidor: Si ya ves como soy, algún día cambiaré.

Se les pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación

el terapeuta realizará un modelamiento poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario, utilizando **conductas eficientes** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: ¿Cómo te fue hoy?

Usuario: Mal.

Familiar: ¿Algo se te complicó?

Usuario: Estuvo muy cansado, tuve mucho trabajo.

Familiar: Ya tengo lista la comida para que te sientas mejor (después de comer).

Familiar: ¿Sabes? Ayer estuve preguntandome qué desesperante debe ser la idea de querer consumir y los esfuerzos que haces para mantenerte en abstinencia. Te propongo que cuando te sientas muy inquieto, me tengas confianza y me lo digas. ¿Qué te parece?

Usuario: ¿Para qué? si te vas a enojar, me vas a decir que si no tengo voluntad y eso puede ser peor.

Familiar: Acepto que otras ocasiones si me enojé. Pero ahora prometo que mi actitud será diferente. Podríamos hacer algo que te distraiga o te ayude a sentirte mejor. ¿Cómo ves? ¿Podrías intentarlo?

Consumidor: Está bien, pero recuerda que prometiste no enojarte.

Familiar: No me voy a enojar. Voy a tratar de ayudarte.

El terapeuta pedirá a los participantes que identifiquen algunas de las molestias físicas que pudieran presentársele al usuario y que propongan opciones de cómo podrían ayudarlo a disminuir esas molestias para evitar el consumo de alcohol o drogas.

El terapeuta realizará también una representación poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del consumidor y aplicarán de **forma inadecuada** el plan de acción:

Familiar: ¿Qué te pasa? ¿Por qué estás tan inquieto? Parece que te dieron cuerda. Ya cálmate, ya ves por andar consumiendo. Cuando te sientas así dímelo para hacer algo y que no te vayas a drogar.

Usuario: Sí, me siento muy mal.

Familiar: Pero no entiendes. ¿Quién te manda? Si quieres date un baño a ver si eso te sirve.

Usuario: Mejor me voy a salir un rato, luego regreso.

Se les pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación el terapeuta realizará un modelamiento poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario, utilizando **conductas eficientes** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: Te noto como inquieto, intranquilo ¿te pasó algo?

Usuario: No dormí bien y estoy cansado.

Familiar: Podemos acostarnos para que descanses. Vamos a hacer el ejercicio en el que cierras los ojos, respiras profundo y relajas los músculos para estar tranquilo. (Lo realizan) ¿Cómo te sientes ahora?

Usuario: Mejor, más calmado y tranquilo.

Familiar: ¡Qué bueno! Si tú quieres podemos hacer diario este ejercicio antes de irte a dormir. ¿Qué te parece?

Usuario: Sí, me parece bien.

Finalmente se trabajará con el riesgo de emociones y el terapeuta les pedirá que identifiquen el tipo de emociones que frecuentemente el usuario tiene antes de consumir. Asimismo, que indiquen cómo podrían apoyarlo para evitar que lo afecten esas emociones, ocasionando el consumo de alcohol o drogas. Se les pueden dar ideas adicionales como: escucharlo, felicitarlo o irse a celebrar a algún lugar que le guste como: cenar, ver una película, un concierto para celebrar algún logro o algo positivo que le haya ocurrido, o proponerle opciones de solución si algún problema lo tiene molesto, darle un masaje, hacer ejercicios de respiración, entre otros.

El terapeuta realizará una representación poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta en el del usuario aplicarán de **forma inadecuada** el plan de acción:

Familiar: Mira que carita traes, ¿te pasó algo?

Usuario: No me fue bien.

Familiar: Tú siempre quejándote, agradece que tengas trabajo. Así es la vida problemas siempre los va a haber. ¿Dime por qué fue un día difícil?

Usuario: Mejor me voy a dar un baño.

Se les pedirá que comenten qué conductas observaron en esta representación. Y a continuación el terapeuta realizará un modelamiento poniéndose en el lugar del familiar y el co-terapeuta del usuario, utilizando **conductas eficientes** para llevar a cabo el plan de acción.

Familiar: Te veo preocupado, ¿te pasó algo?

Usuario: Sí, tuve un día difícil.

Familiar: Sí, a veces así pasa; hay días complicados. ¿Qué te pasó?

Usuario: Me llamó la atención el jefe pues pensó que no atendí a un cliente.

Familiar: ¿Cómo sucedió?

Usuario: Sí lo atendí, pero alguien le dijo que no estaba cuando llegó el cliente, me llamó la atención delante de todos y no me dejó aclarar las cosas.

Familiar: Con razón estás enojado, sólo se dejó llevar por comentarios y no aclaró contigo la situación. Pero todo tiene solución, podrías pedirle hablar con él, aclararle las cosas. Demuéstrale que sí atendiste al cliente.

Usuario: Es que no lo conoces, no me va a creer.

Familiar: Pídele un momento para que te escuche. Ya verás que podrás aclarar todo.

Usuario: Sí, tienes razón, lo intentaré.

Familiar: Ya no te aflijas mejor acompáñame a comprar pan y te preparo un chocolatito.

Usuario: Bueno, sí me va a caer bien, gracias.

A manera de resumen se mencionan las siguientes actividades de apoyo que se pueden utilizar:

El siguiente es un listado de propuestas respecto a cómo apoyar al usuario para enfrentar riesgos de personas, lugares, momentos, pensamientos, emociones y sensaciones físicas, los cuales se pueden puntualizar con los familiares y amigos de los usuarios:

- *Platicar diario con él.*
- *Hacerle saber que cuando se sienta mal, esté preocupado o le pase algo, lo comente, para apoyarlo.*
- *Salir un día a la semana a comer o tomar un café.*
- *Planear actividades familiares para que tengan más convivencia.*
- *Interesarse en sus cosas y proponerle acompañarlo a sus partidos de futbol u otras actividades que realice.*
- *Hablar con él más tranquilamente; ya no estar enojados todo el tiempo con él.*
- *Decirle los cambios positivos que han visto ahora que tiene tiempo sin consumir.*

El terapeuta les motivará llevar a cabo en su vida cotidiana cada uno de los planes de acción para apoyar a su familiar en situaciones difíciles de su vida y lograr que pueda evitar el consumo.

4. *Asignación de tarea.* El terapeuta les entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de actividades para ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo (Ver Anexo 13), en el que anotará: tres situaciones de riesgo para el consumo del

usuario, evaluará en una escala de 1 a 5 puntos, en la que 1 es muy poco y 5 puntos mucho: ¿Qué tanto considera que esa situación podría ocasionarle el consumo a su familiar?, luego anotará ¿qué conducta utilizó para apoyar al consumidor? y evaluará de 1 a 5 puntos ¿qué tan eficiente y/o útil considera que fue la conducta de apoyo que le ofreció?

Finalmente, describirá lo que necesite mejorar de sus conductas de apoyo para que en próximas ocasiones logre ayudar al usuario de mejor manera. Es indispensable que el terapeuta motive al grupo a llevar a cabo la tarea de esta sesión y aplicar los planes de acción en la convivencia con el consumidor. Para lo cual puede enfatizar que la mejor manera de apoyar la abstinencia del consumidor es aplicando estas conductas.

5. *Evaluación de la sesión.* El terapeuta aplicará el cuestionario de evaluación: Ayudando a mi familiar a romper sus cadenas de consumo, para identificar qué tan útil les resultó a los participantes tanto el aprendizaje como la aplicación de los ejercicios trabajados en esta sesión, para darle al usuario el apoyo necesario para aminorar su problemática de consumo (Ver Anexo 13).

6. *Cierre de sesión.* El terapeuta les comentará que en la próxima sesión trabajarán respecto a las diferentes formas de hablar y expresarse en su convivencia diaria con el consumidor; lo cual les servirá para identificar la necesidad de recibir apoyo que pudiera tener el consumidor, expresarle sus propios sentimientos, solicitarle positivamente el cambio en alguna de sus conductas, hacerle saber su interés en su bienestar, en sus actividades, manifestarle su cariño, exponerle su preocupación, entre muchas otras, para así tener una relación de más cercanía, afecto y apoyo.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente, el cuestionario de evaluación de la sesión. Para lo cual, obtendrá la sumatoria total de 0 a 4 puntos de cada uno de los 6 reactivos. Posteriormente y una vez que obtuvo el puntaje total utilizará la tabla que está al final del cuestionario para convertir este puntaje a porcentaje. Una vez que se tiene el puntaje porcentual de cada participante del taller, se elaborará la gráfica individual de los resultados de evaluación de la sesión Ayudando a romper cadenas de consumo. Adicionalmente, se obtendrá el promedio del porcentaje grupal de todos los participantes del Taller haciendo la sumatoria total de los porcentajes de todos los familiares y dividiendo dicha cantidad entre el número total de participantes y se elaborará la gráfica con el porcentaje grupal promedio de la evaluación de esta sesión. (Ver Figura 10, Evaluación de sesión: Ayudando a mi familiar a romper sus cadenas de consumo).

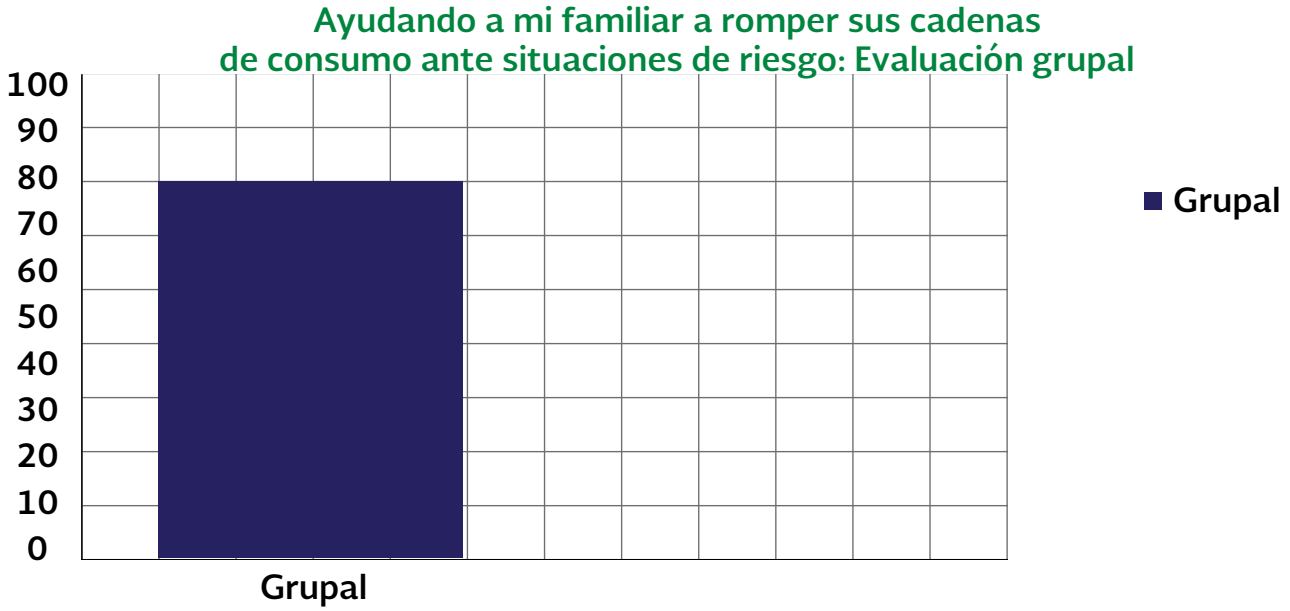


Figura 10. Evaluación Grupal de la sesión Ayudando a Romper las Cadenas de Consumo ante situaciones de Riesgo.

En esta gráfica se muestra el resultado grupal promedio respecto a la utilidad de esta sesión para darle apoyo a su familiar, el cual pudiera utilizarlo para disminuir el consumo y que correspondió a 85.83% identificándose un nivel aceptable de utilidad.

8. Consideraciones Especiales.

- Es muy importante que el terapeuta procure incluir el mayor número de ejercicios de modelamiento en los que muestre cómo aplicar las conductas eficientes del plan de acción y de ejercicios de ensayos conductuales en los que los familiares ensayen cómo aplicarlas en su convivencia con el usuario.

- Se pueden imprimir los contenidos de los ejercicios de modelamiento sugeridos y repartírselos al azar a grupos de parejas de participantes para que los representen, de tal manera que las sesiones les resulten más dinámicas y puedan identificar de mejor manera la conveniencia de aplicar conductas eficientes.

- Es indispensable que los participantes apliquen en su vida cotidiana los planes de acción elaborados.

- Es importante enfatizar que la ayuda que ellos proporcionan es un apoyo importante, que aunque no necesariamente evita el consumo de su familiar, sí le ayuda a que él pueda fortalecerse para lograr evitarlo y decidir no consumir. El terapeuta aclarará que ellos necesitan evaluar qué tanto apoyaron y si lo hicieron adecuadamente y no qué tanto su apoyo evitó que el usuario consumiera; recordándoles que su influencia es solo uno de los factores de riesgo, pero que hay otros que influyen para afectar al consumo y que con seguridad su apoyo sí funciona como un escudo protector.

9. Anexos:

- Anexo 10. Lista de Actividades del Terapeuta Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo.
- Anexo 11. Folleto: Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo.
- Anexo 12. Registro de Aplicación de Actividades para ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo.
- Anexo 13. Evaluación de Sesión: Ayudar a mi Familiar a Romper sus Cadenas de Consumo

Control del enojo

Todas las emociones son muy importantes, ya que afectan diversos aspectos la vida diaria del individuo. Los estados de ánimo surgen como una respuesta constante ante los sucesos que nos ocurren, esta respuesta se manifiesta en nuestro cuerpo, a nivel físico; en nuestros pensamientos y en nuestras conductas.

Es importante capacitar al otro significativo con ejercicios que le permitan controlar el enojo, ya que de esta forma se contribuye a evitar conductas de agresión u hostilidad para con otros o consigo mismo. Además de contribuir a evitar problemas de salud asociados a este estado emocional como son: jaquecas, gastritis, colitis, entre otros y con esto, favorecer una convivencia familiar agradable.

Objetivo general:

El Otro Significativo aprenderá las técnicas necesarias para controlar tanto la intensidad como la duración de sus sentimientos de enojo para favorecer una convivencia familiar de tranquilidad y respeto.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará la lista de actividades de la sesión de control del enojo y recibirá amablemente a los participantes; registrará su asistencia y les dará reconocimiento por esfuerzo, constancia, disposición a mejorar y cumplimiento con el registro de aplicación de ejercicios de la sesión anterior. Les comentará a los participantes del grupo que en esta sesión revisarán cómo pueden disminuir la intensidad y duración de sus sentimientos de enojo, para procurar un ambiente familiar de tranquilidad y respeto, que favorezca la abstinencia del consumidor. Les pedirá que mencionen qué conductas les han servido para apoyar la abstinencia de su familiar y en caso de reportarse consumo o recaída por parte del familiar de algún participante, se trabajará identificando los riesgos que le favorecieron el consumo y se propondrán actividades y conductas convenientes para la elaboración de planes de acción que pudieran apoyarle.

2. *Identificación de la importancia de aprender a Controlar el Enojo.* El terapeuta solicitará a los participantes que mediante un ejercicio de lluvia de ideas identifiquen por qué es importante controlar sus sentimientos de enojo, utilizando los apoyos didácticos, la Presentación de diapositivas y del Folleto (Ver Anexo 14 Folleto Controlar mi Enojo). Complementará las ideas resaltando aspectos, como evitar ofender al usuario y a otras personas, hacerlo sentir una mala persona, un estorbo, que todo lo hace mal, o llegar inclusive a golpearlo, sentir estar incapacitado para resolver problemas y actuar impulsivamente agravando el problema u ocasionándose otros.

3. *Características del Incremento del Enojo y del Comportamiento Agresivo o Violento.* Se explicará a los participantes el Ciclo de la Violencia, indicándoles que el enojo inicia ante algún evento o suceso que se les presenta. La forma en la que crece esta molestia conforme traen a su mente "pensamientos calientes" asociados a la molestia original

que los alteran cada vez más hasta hacerlos actuar de manera impulsiva, ocasionando consecuencias negativas que se suman a la molestia del suceso que inicialmente originó el enojo.

El terapeuta les expondrá un ejemplo:

El usuario llega tarde a casa. Este es el evento.

Posteriormente su familiar piensa, "es un irresponsable, lo hace para molestarme", "seguro está consumiendo", "de nada ha servido todo el apoyo", "seguro va a llegar con un pretexto para intentar tomarme el pelo", "ya son muchas veces", "pero como no entiende", "esta vez las cosas no se van a quedar así", "ya me tiene harta", "no le importa hacerme daño", "se las va a ver conmigo por irresponsable". Estos son los Pensamientos "Calientes".

Una vez que llega el usuario entonces su familiar le grita: ¿Quién te crees?, ¿Qué horas son estas de llegar? Ni me digas nada. Es el colmo. Nunca entiendes y quieres verme la cara de tonta. De seguro te fuiste a drogar y ni cuenta te das de la hora. Lárgate a tu cuarto y olvídate de salir". Estas son conductas impulsivas.

Como consecuencia el usuario se siente culpable, sin poder explicar la situación y resolver el problema. El ambiente es tenso, violento y prefiere salirse de casa para ir a consumir alcohol o drogas. Lo que hace crecer aún más el enojo del otro significativo. Consecuencias negativas.

Es frecuente que cuando se actúa de manera violenta y para sentirse bien consigo mismo y evitar sentir culpa se utilizan excusas, actitudes irreales y se minimizan las consecuencias por ejemplo:

Excusas: "es que él se lo buscó, ya van varias veces que se lo digo y lo sigue haciendo". Actitudes irreales: "hace las cosas para molestar y de nada sirve el apoyo que se le da".

Minimizar consecuencias de los actos: "bueno le grité pero no llegué a insultarlo y se lo merecía".

El terapeuta les indica en qué consiste el primer paso para disminuir la intensidad del enojo al aceptar que uno es el responsable de sentir enojo, permitiendo que lo que ocurra en nuestro ambiente externo o interno nos altere, nos haga sentir afectados.

En todas las experiencias que se viven, uno es el único responsable de la forma en la que elegimos actuar frente a esos eventos. Uno mismo es quien decide qué hacer y cómo hacerlo. Y dependiendo de estas decisiones tendremos ciertas consecuencias que hacen sentir felicidad o infelicidad.

Sin embargo, para lograr mejorar se necesita trabajar utilizando ejercicios para no permitir que enojo domine el comportamiento y se actúe en forma agresiva o violenta de manera impulsiva con el único objetivo de liberarse de la molestia.

4. *Ejercicios para Controlar el Enojo.* El terapeuta enseñará diferentes ejercicios para controlar la intensidad y duración del enojo; estos les ayudarán a disminuir la molestia y evitar el comportamiento agresivo o violento. Les explicará en qué consisten, para qué les sirven, les pondrá un ejemplo y les mostrará la forma de aplicarlo mediante un ejercicio de "juego de roles". Posteriormente les pedirá que realicen un ensayo de cómo ellos los aplicarían en una situación de enojo con su familiar. El terapeuta les dará retroalimentación respecto a la realización de este ensayo conductual para que repitan y corrijan el ensayo considerando las observaciones señaladas.

Es necesario indicarles que cada uno de estos ejercicios necesita aplicarse constantemente y con la mayor frecuencia posible.

Ejercicio 1: Identificar el origen de las molestias y anticiparse para evitarlas.

Es importante identificar las situaciones externas que generan enojo, por ejemplo: que el usuario llegue tarde, que le conteste con groserías, que le grite, que no le diga a dónde va, etc. Si se identifica con claridad qué situaciones le hacen sentir enojo podrá anticiparse y tratar de evitar que se presenten mediante el uso de planes de acción. Por ejemplo:

- Si lo que me molesta es que llegue tarde, ¿puedo hacer algo para evitarlo?

- Cerciorarme de que la hora de llegada es la que le permite tener tiempo para platicar, distraerse, convivir, y en base a esto, establecer un acuerdo sobre ésta.

- No pensar que va a cumplir en el tiempo exacto y que se va a acordar, sino más bien podría recordarle y explicarle la importancia de que cumpla, hacerle saber que se le está apoyando al tenerle confianza, darle permiso de que salga y que de igual manera a él le corresponde procurar el apoyo al cumplir la hora de llegada.

Ejercicio 2: Detener Pensamientos Calientes y Hacer ejercicios de respiración.

El terapeuta les explicará que para aplicar este ejercicio, es necesario primero identificar los pensamientos "calientes" que surgen ante los eventos y como se interpretan.

Les pedirá que identifiquen las sensaciones físicas que tienen cuando se presentan esos pensamientos calientes como: tener la boca seca, sentir el corazón acelerado o los músculos tensos. Es necesario que se den cuenta de las conductas de enojo que acostumbran tener como gritar, ofender, alejarse, etc.

Solicitará también que identifiquen el nivel de enojo que sienten; es decir, si es una pequeña molestia o si es muy intenso hasta sentir ira. Es importante identificar su nivel para saber qué ejercicios serían más convenientes utilizar para evitar el comportamiento agresivo e impulsivo.

Una vez identificados esos pensamientos calientes, el terapeuta les explica la forma de aplicar el ejercicio: al darse la indicación de detenerlos mediante frases como:

¡Alto!, ¡Detente!, ¡Párate!, ¡Frénate! ¡Deja de estar pensando así! Por ejemplo, si llegó tarde

el usuario y se siente muy molesto el Otro Significativo porque piensa: "Lo hace para molestarme, no le importa hacerme sentir mal". Reconocer que está pensando cosas que están haciendo sentir cada vez más molesto(a) y dejar de pensar así. Puede hacer ejercicios de respiración quitando las molestias físicas, al pensar: "estoy muy enojado" e inmediatamente darse indicaciones: "inhalo, respiro profundamente, retengo y saco poco a poco todo el aire, me tranquilizo, me relajo".

Ejercicio 3: Darse Instrucciones Positivas para evitar reaccionar y Detener Comportamiento Agresivo.

El terapeuta señalará la relevancia de darse indicaciones para evitar reaccionar con enojo y agredir, por ejemplo decirse frases como: "Evita gritar, evita contestar", entre otras, para evitar decir o hacer algo de manera impulsiva que afecte la relación y agrave la situación, ya que ocasionará que el otro también haga algo que genere más molestia en la persona, por ejemplo: un gesto de enojo, un tono de voz elevado, decir algo ofensivo, etiquetar y agredir al otro, hacer algo que intensifique la ira del otro como salirse y azotar la puerta. Siguiendo el ejemplo anterior, antes de verlo entrar por la puerta y desde que oye que va a entrar, darse indicaciones de controlarse: Evita gritarle, regañarlo, hacerle caras.

Ejercicio 4: Alejarse de la Persona, el Lugar y Dejar de Pensar en lo que le molesta.

Ahora el terapeuta les mencionará, que es indispensable que si uno está muy enojado y para evitar reaccionar y estar solamente acumulando el enojo, se retire amablemente del lugar. Puede irse en forma adecuada al decir, por ejemplo: "luego hablamos sobre este asunto, estoy muy molesto pero, prefiero retirarme en este momento. Vamos a descansar y mañana hablamos".

Es recomendable invitar a los demás miembros de la familia a alejarse cuando estén molestos para evitar faltarse al respeto y terminar alterados unos con otros. Detener la plática y convivencia hasta sentirse lo suficientemente tranquilos para poder hablar y resolver las diferencias.

Ejercicio 5: Distracción del Pensamiento.

Es importante saber que al alejarse de la situación, deben dejar de pensar en lo que les molestó y en lo enojados que se sienten. Ocuparse en tranquilizarse distrayéndose con alguna actividad, como escuchar música, ver la tele, trabajar, lavar trastes. El enojo irá disminuyendo y tendrá tiempo de pensar en qué puede hacer para resolverlo. Por ejemplo: "voy a ponerme la pijama, voy a ocuparme en descansar, en pensar sobre los demás pendientes que tengo para mañana".

Ejercicio 6: Tener entendimiento y Ponerse en el lugar del otro.

El terapeuta les sugiere que una vez que se sientan más tranquilos, trabajen en cambiar los pensamientos "calientes" o negativos. Este tipo de pensamientos están distorsionados ya que exageran la situación, la hacen sentir irremediable, predicen eventos o generan ideas de venganza. Se les pueden ejemplificar cada uno de estos tipos de pensamientos distorsionados.

Un ejemplo sería si el usuario no cumplió con el horario de llegada previamente acordado y podrían surgir pensamientos "calientes" como: "llega tarde porque no le interesa si estoy preocupada", o "lo hace para molestarme"; "seguro ya consumió y de nada sirve todo el apoyo que le he dado".

Estos pensamientos necesitan cuestionarse para sustituirlos por otros pensamientos realistas, para eso preguntarse: ¿Realmente por eso llega tarde? ¿Es su intención molestarme? ¿Qué es lo que se dificulta para cumplir la hora de llegada? Y tener otras razones para explicarlo: "llega tarde porque ni cuenta se dio de qué hora era por estarse divirtiendo con los amigos"; o cambiar de un pensamiento: "es un irresponsable, nunca va a cambiar" a, "en realidad es irresponsable, pero bueno, hay cosas en las que sí es responsable, como en hacer los mandados que se le piden, o hay ocasiones en que sí ha cumplido. Hay cosas que le he pedido que mejore y sí lo ha procurado. Puedo hablar con él para hacerle ver que le estoy dando confianza y que a él le corresponde cumplir con el horario". Todo esto demuestra que puede cuestionar sus pensamientos y darse cuenta de que en verdad no sabe si ya consumió.

Otro ejemplo sería: "me grita porque no me respeta, quiere darme órdenes" en lugar de: ¿Qué otra posibilidad podría ser la razón por la que me grita? Le empiezo a hablar golpeado, ¿piensa ¿qué no lo voy a escuchar? ¿Qué no lo voy a considerar?

Ejercicio 7: Darse Instrucciones Positivas para un desempeño favorable en sus actividades posteriores.

En este ejercicio se debe destacar al otro significativo, que es importante descansar y recuperarse, para poder posteriormente realizar de manera adecuada sus demás actividades, como, realizar el aseo, cumplir bien en el trabajo, hablar con el usuario y resolver el problema pendiente. Al identificar sus actividades a mejorar, haga un plan de acción de cómo lo haría; por ejemplo: poder hablar con el usuario para proponerle que cumpla el horario de llegada acordado.

Ejemplo:

- Raúl, quiero platicar contigo, anoche estaba muy molesta quedaste en llegar a la una de la mañana, eran las dos y no habías llegado, ¿qué pasó?
- La verdad es que a esa hora apenas va empezando la fiesta, la música, muchos amigos llegan tarde, no me da tiempo ni de platicar, ni bailar y pues me quedé más tarde.
- Si querías quedarte otro rato, me hubieras hablado para avisarme y que no me quedara preocupada o molesta pensando que algo te pasó o ¿qué no te importa que nos enojemos por no cumplir la hora de llegada?
- ¡Ni lo pensé! Pues estaba muy divertido pero no fue para hacerte enojar o para que te preocuparas.
- Entiendo estabas muy entretenido que ni te fijaste de la hora. Para que no siga pasando esto y puedas cumplir con la hora de llegada, ¿Cómo ves que nos pongamos de acuerdo en que regreses a las 2 am. para que te dé tiempo de platicar, bailar, divertirte. ¿Qué opinas?
- Sí, así me daría tiempo de aprovechar y divertirme.
- Ok. Entonces la hora de llegada es a las 2 am. Sólo te pido que así como te estoy apoyando al tenerte confianza, entender que necesitas distraerte y divertirte con tus amigos te pido que te acuerdes de cumplir con la hora de llegada y eso me siga dando confianza de dejarte hasta esa hora. ¿Qué piensas?

- Sí está bien, voy a cumplir con la hora de llegada.
- ¿Necesitas que te hable una media hora antes, para que te acuerdes de llegar a tiempo, por si pudieras estar muy divertido y no estar atento a la hora?
- No, no es necesario pero si quieres mándame un mensaje en el celular y ya estaré atento.

5. *Asignación de Tarea.* El terapeuta les entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de Ejercicios de Control del Enojo, en el que anotarán la situación que ocurrió. Posteriormente evaluarán en una escala de 1 a 10 donde uno es nada enojado y 10 muy enojado, qué tan enojados se sintieron en tal situación. Aplicarán los ejercicios aprendidos y volverán a evaluar el nivel de enojo usando la misma escala. Finalmente describirán qué es lo que podrían mejorar al aplicar los ejercicios. Es muy importante que el terapeuta motive al grupo a llevar a cabo la tarea de esta sesión de aplicar los ejercicios de control de enojo de manera habitual en su convivencia con el usuario, para lo cual puede enfatizar que el uso de éstas les permite evitar agresiones, conflictos con el usuario y procurar un ambiente de respeto.

6. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta les aplicará el cuestionario de evaluación de la sesión Control del Enojo para identificar qué tan útil les resultó a los participantes tanto el aprendizaje como la aplicación de los ejercicios trabajados.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* El terapeuta calificará individual y grupalmente, el cuestionario de evaluación de la sesión; para lo cual, obtendrá la sumatoria total de 0 a 4 puntos de cada uno de los 6 reactivos. Posteriormente y una vez que obtuvo el puntaje total utilizará la tabla que está al final del cuestionario para convertir este puntaje a porcentaje. Una vez que se tiene el puntaje porcentual de cada participante del taller, se elaborará la gráfica individual de los resultados de evaluación de la sesión. Adicionalmente, obtendrá el promedio del porcentaje grupal de todos los participantes del Taller haciendo la sumatoria total de los porcentajes y dividiendo dicha cantidad entre el número total de participantes. Finalmente elaborará la gráfica con el porcentaje grupal promedio de la evaluación de esta sesión.

8. *Consideraciones Especiales.*

- El terapeuta debe enfatizar que estos ejercicios no resuelven en sí mismos el problema o las diferencias, sino que solamente evitan que el problema se haga más grande, y lo preparan para estar más tranquilo y poder considerar qué hacer para resolver el problema.
- El terapeuta resaltará la utilidad de aplicar estos ejercicios ya que le sirven de ejemplo y modelo a seguir por parte del usuario para que él también aprenda a controlarse en lugar de explotar y ofender.
- El terapeuta les comentará que aunque la otra persona esté muy molesta y pueda mostrarse agresivo, ellos necesitan no caer en el error de responder de igual forma.

9. *Anexos*

- Anexo 14: Folleto Controlar mi enojo.

Control de la tristeza

Es muy frecuente que los familiares de consumidores reporten constantes sentimientos de tristeza e impotencia, producto de su convivencia con el usuario y de tener la sensación de que nada de lo que hacen es lo suficientemente eficaz para ayudarlo a conseguir o mantener la abstinencia. Es importante habilitar a los otros significativos con estrategias o ejercicios que les permitan controlar estos sentimientos, pues si se dejan incrementar pueden causar conductas como: aislamiento, afectaciones en los ciclos de sueño, alimentación, o evolucionar hasta un estado depresivo y en casos graves hasta el suicidio. Si el otro significativo aprende como controlar ese desanimo o tristeza, se le facilitará que tenga mejores procesos de toma de decisiones y una actitud de continuo disfrute de su vida diaria.

Objetivo general:

Favorecer en los otros significativos la adquisición de ejercicios y habilidades que les permitan disminuir el impacto de la tristeza en su vida cotidiana, promoviendo una mejora en su calidad de vida emocional. Aprenderán a cambiar sus pensamientos generadores de tristeza, a buscar lo positivo en sus actividades diarias y a encontrar diversas actividades agradables que puedan realizar con el fin de procurarse momentos y estados de ánimo placenteros.

Procedimiento

1. *Bienvenida.* El terapeuta preparará los materiales y el escenario de trabajo que utilizará durante la sesión. Revisará las actividades que realizará en la sesión para favorecer el aprendizaje de los familiares de controlar su tristeza. El terapeuta dará la bienvenida a los familiares, dándoles reconocimiento por la constancia en su asistencia, su compromiso, la aplicación de sus ejercicios y su disposición por mejorar.

2. *Identificación de la función de la tristeza y la importancia de controlarla.* Antes de comenzar con la importancia de controlar la tristeza, el terapeuta utilizando una presentación, les pedirá a los participantes mediante el ejercicio de lluvia de ideas que mencionen a manera de repaso ¿qué son las emociones? y favorecerá también que reflexionen respecto a ¿cuál consideran ellos que sea su función o sus beneficios? ya que al igual que todas las emociones, la tristeza también tiene una utilidad y se complementarán sus ideas mencionando aspectos como pedir y recibir ayuda de los demás.

   De otras que pudiera tener como expresar un dolor, una injusticia. Apoyándose en la revisión del folleto (Ver Anexo 15 Folleto Controlar mi Tristeza) les comentará que las experiencias que tenemos en la vida diaria nos afectan ocasionándonos decaimiento y tristeza permitiendo que la persona saque provecho de ese sentimiento, pero en otras ocasiones, cuando la tristeza no se controla adecuadamente puede ocasionar consecuencias negativas tanto físicas como emocionales, pudiendo ocasionar desde la falta de sueño o apetito, la dificultad para realizar las actividades con suficiente concentración, hasta la presencia de pensamientos o intentos suicidas.

3. *Ejercicios para Controlar la Tristeza.* A continuación el terapeuta explica y modela con una situación, cada uno de los ejercicios a utilizar para el control de la tristeza.

Los ejercicios útiles son:

3.1. Cambiar los pensamientos que aumentan tristeza.

Este ejercicio consiste en: 1) identificar concretamente el pensamiento equivocado, es decir, el que hace sentir tristeza; 2) cuestionar la veracidad de éste y la conveniencia de seguirlo teniendo, es decir ¿este pensamiento me beneficia, o me perjudica? ¿Realmente se apega a la realidad? ¿Es cierto que esto es lo que siempre ocurre? ¿En alguna ocasión ha sucedido de forma distinta? ¿Habrá algún beneficio que pudiera tener de esta situación? Aquí el terapeuta llevará al familiar a buscar alternativas a esos pensamientos equivocados y finalmente 3) se motiva al familiar a construir una idea o pensamiento más realista.

Ejemplo de Cambio de pensamientos equivocados:

Pensamiento que me hace sentir triste "De nada sirve que tome el taller, por más que yo cambie él sigue igual, nunca va a dejar de consumir, nada tiene sentido".

Paso 1. Cuestionar el pensamiento. ¿Es verdad que no sirve de nada? ¿He notado alguna mejoría por pequeña que sea? ¿Nunca va a dejar de consumir mi familiar? ¿En verdad no hay ninguna cosa que para mí tenga sentido?

Paso 2: Generar ideas alternativas al pensamiento equivocado. "No es verdad que no sirva de nada, la verdad es que me ha ayudado a mejorar mi estado de ánimo. También me agrada porque conozco gente nueva que me entiende, y las sesiones son amenas" "Yo no sé si mi familiar nunca deje de consumir, y además sí ha habido periodos en que no lo hace" "Sí hay cosas que tienen sentido, como seguir adelante con el taller para continuar sintiéndome mejor, también seguir procurando el bienestar de mis hijos y haciendo mi vida".

Paso 3: Construcción del pensamiento realista. "Sí me sirve tomar el taller porque me ha ayudado a tener mejor ánimo y a conocer gente nueva; me siento a gusto en las sesiones y sé que si continúo aprendiendo esto puede traer más cambios para mí y mi familia. Seré paciente con mi familiar; quizá si continua viendo mis cambios él también tenga ganas de cambiar y busque ayuda como yo lo hice. Seguiré adelante acudiendo a mis sesiones, procurando mi bienestar y el de mis hijos."

3.2. Realizar actividades agradables.

El terapeuta solicitará a los Otros Significativos que identifiquen las actividades que disfrutan, que los hacen sentir contentos, estar animados y a gusto con su vida. Esto les permitirá realizar actividades agradables logrando tener un ánimo y estilo de vida favorables. Por ejemplo: arreglar su cuarto, lavar el coche, ir al cine, ir al parque, salir a bailar, tomar un curso de cómputo, ir a alguna exposición, tomar un taller de superación personal, entre otros.

3.3. Búsqueda de lo positivo en mis actividades diarias.

Esta estrategia consiste en buscar ventajas, beneficios, sensaciones agradables, diversión, en cada una de las actividades que el familiar realiza diariamente aprendiendo así a disfrutar las actividades que lleva a cabo a cada momento de su vida sacando el máximo provecho de éstas. Ejemplo: cocinar

- Estimula mi pensamiento pues me esmero en pensar qué platillo hacer.
- Me siento contenta cuando veo el platillo ya terminado.
- Me entretengo alistando los ingredientes para preparar el platillo.
- Cuando me hacen un cumplido porque el platillo quedó bien me siento satisfecha.

4. *Asignación de tarea.* El terapeuta les entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de Aplicación de ejercicios para controlar la tristeza, en el cual tendrán que describir ¿Cuál fue la situación que se presentó? Luego evaluar del 1 al 10 donde uno es, nada triste y 10 muy triste ¿qué tan triste se sintió? Describir cuál fue el ejercicio aplicado y evaluar nuevamente con la escala de 1 a 10 que tan triste se sintió después de haber aplicado el ejercicio y finalmente responderá el apartado: ¿hay algo que necesites mejorar?

5. *Cierre de la sesión.* El terapeuta agradecerá la asistencia de los familiares y les comentará el tema que se trabajará la próxima sesión, la manera que éste puede serles útil en su convivencia con su familiar.

6. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta les aplicará el cuestionario de evaluación sobre la utilidad de los ejercicios trabajados en esta sesión para favorecer el control de la tristeza.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente, el cuestionario de evaluación de la sesión; para lo cual, obtendrá la sumatoria total de 0 a 4 puntos de cada uno de los 6 reactivos. Posteriormente y una vez que obtuvo el puntaje total utilizará la tabla que está al final del cuestionario para convertir este puntaje a porcentaje. Una vez que se tiene el puntaje porcentual de cada participante del taller, se elaborará la gráfica individual de los resultados de evaluación de la sesión de control de la Tristeza.

Adicionalmente obtendrá el promedio del porcentaje grupal de todos los participantes del taller, haciendo la sumatoria total de los porcentajes y dividiendo dicha cantidad entre el número total de participantes y se elaborará la gráfica con el porcentaje grupal promedio de la evaluación de esta sesión.

8. *Anexos.*

- Anexo 15. Folleto: Controlar mi Tristeza.

Control de la ansiedad

En la convivencia cotidiana se está expuesto a diferencias, en ideas, formas de pensar o de actuar; a situaciones difíciles de resolver o que implican dificultad para desempeñarse.

Todas estas situaciones pueden ocasionar ansiedad y si ésta no se controla puede ocasionar daños en la salud. Las formas en las que se pueden manifestar esas emociones de preocupación, temor, inseguridad es a través de diferentes síntomas como: taquicardias, manos sudorosas, dolor de cabeza, temblores, debilidad, dificultad para relajarse, inseguridad, nerviosismo, entre otras. Las molestias físicas recurrentes al no atenderse pueden aumentar cada vez más y derivar en enfermedades que pueden ser tan graves o incapacitantes como el cáncer, diabetes, hipertensión, embolias, o afectar el desempeño del individuo en otros aspectos de su vida como en su rendimiento escolar, laboral o familiar. La calidad de vida del individuo resulta insatisfactoria y afecta otras emociones de forma negativa.

Cuando se está en un ambiente familiar en el que con frecuencia los miembros de la familia padecen ansiedad, puede significar un ambiente de incomodidad y el usuario puede optar por salirse e irse a consumir para evitar las sensaciones físicas que le incomodan.

Por lo que es importante que el Otro Significativo, aprenda ejercicios que contribuyan a disminuir los niveles de ansiedad que la problemática de consumo de su familiar y cualquier otra experiencia le pueda estar causando.

Objetivo general:

El Otro Significativo aprenderá los ejercicios para controlar la intensidad, así como, la duración de las sensaciones físicas que le provoca la ansiedad para favorecer una convivencia familiar de tranquilidad y respeto.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará las actividades a realizar en esta sesión. Recibirá amablemente a los participantes y registrará su asistencia. Les reconocerá que al asistir le demuestran a su familiar su interés en apoyarlo, en aprender a mejorar la convivencia y bienestar de todos. Del mismo modo le enseñan la importancia de asistir y cumplir con la aplicación de sus ejercicios. Les comentará a los participantes, que en esta sesión revisarán cómo pueden disminuir la intensidad y duración de las sensaciones físicas que se presentan por la ansiedad, procurar un ambiente familiar de tranquilidad y respeto. Les pedirá que mencionen qué conductas les han servido para apoyar la abstinencia de su familiar y en caso de que se reporte consumo o recaída por parte del familiar de algún participante se trabajará identificando los precipitadores y en la elaboración de planes de acción que pudieran apoyarle.

2. *Identificación de la importancia de aprender a Controlar las sensaciones físicas de la Ansiedad.* El terapeuta solicitará a los participantes mediante un ejercicio de lluvia de ideas que identifiquen a manera de repaso qué son las emociones y cuál es la utilidad de la ansiedad apoyándose del folleto (Ver Anexo 16). Posteriormente, identificarán

por qué es importante disminuir la ansiedad, sobre todo cuando es tan intensa o frecuente, alterando su desempeño en diferentes aspectos de su vida e identificando las sensaciones físicas que ocasiona. Se complementarán las ideas resaltando aspectos referentes a los síntomas que se presentan cuando se tiene ansiedad como sudoración, malestar gástrico, pánico, miedo a que pase lo peor, los cuales pueden ocasionar interrelaciones difíciles, alteraciones en las que el desempeño de la persona deja de ser conveniente. Si esto no se maneja de forma adecuada, se puede dañar la salud provocando enfermedades cardiovasculares, colitis, úlceras entre otras.

3. *Ejercicios para Controlar la Ansiedad.* El terapeuta enseñará a los Otros Significativos los diferentes ejercicios para controlar la intensidad y duración de la ansiedad. Les explicará y ejemplificará la forma en la que los pensamientos negativos ocasionan ansiedad y en la que pueden cuestionarlos para evaluarlos y darse cuenta de que no son ciertos. Por ejemplo: "Siempre me equivoco", preguntándose: ¿en todas las ocasiones lo hago? ¿Nada hago bien? ¿Siempre fallo? identificar los pensamientos, sustituirlos por pensamientos más convenientes, realistas que ayuden a favorecer el bienestar del individuo, por ejemplo: "a veces sí me equivoco, pero si me esfuerzo en mejorar tendré mejores resultados".

- *Respira Profundo:* El terapeuta explicará la importancia y la forma correcta de llevar a cabo el ejercicio de respiración profunda para lograr reducir los niveles de ansiedad.

Este tipo de respiración se divide en tres partes: 1) respiración abdominal, que llega hasta la zona del abdomen y es más profunda; 2) respiración pectoral, que se concentra en la zona media del pecho, su ritmo es más lento y 3) respiración clavicular, en la que se respira con la parte superior de los pulmones; el ritmo es rápido y superficial.

Para realizar una correcta respiración el usuario debe ser capaz de llenar estas tres zonas cada vez que respira.

El terapeuta deberá dar las siguientes indicaciones:

"Imaginen cómo respira un bebé, ellos respiran de forma correcta, la idea de realizar este ejercicio es lograr llevar a cabo esa misma respiración, les pido de favor que me observen y vean cómo lo hago. Noten el movimiento de mi cuerpo. Ahora lo vamos a hacer juntos, primero que nada, siéntense en su silla derechos, cómodos, sin cruzar los pies y colocados en el piso. Por favor pongan una manos en su abdomen y otra en el pecho, sin hacer presión, vamos a inhalar por la nariz, de forma profunda, no rápida, de tal manera que logremos que el aire llegue hasta el abdomen, sientan poco a poco cómo nos vamos llenando los pectorales, los pulmones. Cuando llegue ahí, vamos a mantener la respiración 5 segundos. Después de este tiempo vamos a sacar el aire de forma constante por la boca, hasta vaciarnos. Hay que concentrarnos en la sensación que nos provoca cuando el aire va entrando y cómo sale. Pueden hacerlo sentados como están ahora, parados y hasta acostados, siguiendo los mismos pasos. Cuando ya dominan la técnica ya no es necesario que coloquen las manos en el abdomen ni en el pecho. ¡Hay que practicarlo mucho!"

- *Relaja tus Músculos o Ténsalos y Relájalos:* La utilidad de la relajación muscular, sirve para reducir los niveles de tensión que se acumulan en el cuerpo. La relajación muscular progresiva consiste en ir tensando y relajando los diferentes grupos musculares y da mejores resultados si se acompaña de la técnica de respiración correcta, al ir inhalando y exhalando respectivamente. El Otro Significativo debe aprender a diferenciar cuando sus músculos están tensos y cuando están relajados.

Para ello el terapeuta deberá dar las siguientes indicaciones:

"Así como están sentados, cómodamente, sin cruzar sus piernas, con los pies sobre el piso, ubiquen la parte de su cuerpo que sientan más contracturada, que más les duela, que la sientan pesada, tensa. Esa zona la vamos a relajar haciendo este ejercicio, sólo que vamos a empezar poco a poco, para ello vamos a empezar desde la planta de los pies, hasta pasar por la zona que los tiene tensos y llegar a la cabeza. Vamos a tensar y destensar, es decir, primero vamos a apretar esa zona del cuerpo, durante 5 a 10 segundos, muy fuerte y después vamos a soltarla rápidamente, permitiéndote sentir durante 5 a 10 segundos, cómo se relajan los músculos y así con todas las partes del cuerpo. Es probable que al principio les cause un poco de dolor, pero conforme vamos avanzando en el ejercicio se van a dar cuenta que ese dolor va desapareciendo. Este mismo ejercicio lo iremos alternando con la respiración profunda para irnos equilibrando y complementando el ejercicio. ¿Están listos? Vamos a empezar apretando la planta de los pies, las pantorrillas, los muslos, los glúteos, muy bien, más fuerte... ¡suelten! Bien, ahora vamos a respirar, perfecto...Vamos de nuevo, apretamos planta de los pies, pantorrillas, muslos, glúteos, abdomen, pecho, hombros, brazos... ¡suelten! ¡Muy bien! Ahora vamos a respirar, perfecto...Vamos de nuevo, apretamos la planta de los pies, pantorrillas, muslos, glúteos, abdomen, pecho, hombros, brazos, cuello, mandíbula, boca, nariz, ojos, cuero cabelludo... ¡suelten! ¡Excelente! Vamos a respirar muy profundo, ¿cómo se sienten? Relajados, ¿verdad? Esto deben realizarlo constantemente para no permitir esas contracturas".

- *Relaja tu Mente ó Tranquilízate con tu Imaginación:* La relajación mental es una de las más importantes y más completas que existen para lograr reducir los niveles de tensión y ansiedad. Este ejercicio es importante porque los pensamientos influyen de manera directa en la conducta y sentimientos. Así que teniendo pensamientos placenteros el usuario puede llegar a una relajación completa.

En primer lugar el terapeuta deberá solicitar a cada uno de los participantes que hagan en ese momento una lista de los lugares o situaciones que les resulten relajantes. Una vez que terminen de realizarla, les pedirá que compartan con el grupo esos lugares o situaciones que hayan anotado, de tal forma que el terapeuta pueda hacer una lista general que pueda darle elementos para usarla en la sesión.

El terapeuta dará las siguientes instrucciones:

"Primero vamos a sentarnos cómodamente y a respirar profundo. Todos y cada uno, nos han compartido qué cosas y qué lugares les dan tranquilidad y los relajan. Quiero pedirles que cierren los ojos y oigan la música, sean conscientes del ritmo de su respiración, de la posición de su cuerpo, de su temperatura. Ahora permítanse sentirse ligeros, con ropa vaporosa, ligera, suave, en color blanco, traten de recrear en su mente esa imagen. ¿Cómo se ven y se sienten

con esa ropa?, imaginen que se encuentran sentados sobre arena suave y cálida, se permiten caminar sobre ella, sientan cómo hunden sus pies sobre la arena, jueguen con ella, sientan como el aire les toca la cara, su cuerpo y cómo los rayos del sol iluminan todo a su alrededor. Permítanse oír los sonidos, traten de distinguirlos, escuchen las olas del mar, vienen del otro lado de donde se encuentran, sigan el sonido y busquen la forma de llegar hasta ahí. Mientras caminas sigue disfrutando de la naturaleza, de la arena sobre tus pies, del aire que te acaricia, de los olores que vas percibiendo, de la calidez con que el sol te toca. ¿Qué tal luce la playa? Maravillosa, ¿verdad? Admírala, apréciala, deja que tus ojos se llenen de toda esa belleza; respira profundo, extiende tus brazos y regálate un abrazo. Date la oportunidad de admirar nuevamente todo lo que hay a tu alrededor y prométete que volverás a ese lugar cuántas veces lo necesites. Finalmente, respira una vez más y a tu ritmo, abre los ojos. ¿Cómo te sientes? Espero que lo hayan disfrutado y se hayan relajado. Es necesario que para llevar a cabo este ejercicio busquen un espacio adecuado y cómodo; pueden ambientarlo con música e inciensos, anticípense planeando el día, hora y tiempo en que lo van a llevar a cabo, con la finalidad de que todo salga de forma adecuada".

- *Cambiando pensamientos negativos que pueden aumentar mi ansiedad.* El terapeuta explicará al Otro Significativo la importancia de revisar aquellos pensamientos que pueden estar incrementando su ansiedad. Una vez que los identifica debe hacer una reflexión respecto a ellos para poder cuestionar si son pensamientos irracionales que sólo están provocando malestar y a partir de ello darse la oportunidad de plantear otros pensamientos más realistas, basados en la evidencia de su experiencia consiguiendo reducir sus niveles de ansiedad y mayor tranquilidad.

El terapeuta dará las siguientes instrucciones:

"Identifiquen un pensamiento que suelen tener cuando están ansiosos". "Me estoy sintiendo angustiado, mi familiar no llega, seguro va a llegar con consumo". Ahora cuestiónense, ¿siempre que no llega a buena hora mi familiar ha llegado con consumo? No, también ha habido momentos que por trabajo ha llegado tarde, bien, a partir de esta reflexión, construye un nuevo pensamiento. "Me siento angustiado, mi familiar no llega, seguramente le tocó trabajar horas extras o hubo mucho tráfico, le voy a enviar un mensaje para decirle que lo quiero mucho y que lo estoy esperando con la cena, mientras tanto voy a hacer mis respiraciones profundas y veré el programa que me gusta en la televisión". Muy bien, ¿cómo se sintieron? Pues bien, es necesario ejercitarnos en pensar diferente, enfocados en la realidad sin ser catastróficos. El objetivo es que ustedes se sientan más tranquilos y sobre todo mantener una relación satisfactoria con el usuario ya que si pensamos negativamente seguramente diremos cosas sin sentido que sólo podrían generar conflicto".

4. *Asignación de Tarea.* El terapeuta les entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de Aplicación de Ejercicios para Controlar la Ansiedad, en el que anotarán: tres Ejercicios de Control de ansiedad que hayan aplicado en la Convivencia Diaria con el Usuario. 1) Describirán: ¿Qué hicieron al momento de aplicar el ejercicio?, por ejemplo: "identifiqué que estaba muy ansiosa porque el usuario llegó tarde y era probable que hubiera consumido, me dije que necesitaba tranquilizarme y realicé respiraciones profundas", 2) Evaluarán de 1 a 5 puntos ¿Qué tanto consideran que ese ejercicio favoreció la convivencia?, siendo 1 punto Muy poco y 5 puntos Mucho. 3) Identificarán ¿Qué

beneficios obtuvieron al aplicarla? Por ejemplo: "dejé de sentir taquicardia y no me sudaron las manos", y 4) Describirán qué necesitan hacer para mejorar los ejercicios de control de ansiedad que utilizaron al procurar la convivencia con el usuario.

Es muy importante que el terapeuta motive al grupo a llevar a cabo la tarea de esta sesión, de aplicar los ejercicios de control de ansiedad de manera habitual en su convivencia con el consumidor, para lo cual puede enfatizar que el uso de éstas les permite evitar alteraciones en la salud, discusiones con el usuario y procurar un ambiente de respeto.

5. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta les aplicará el cuestionario de evaluación de Control de la Ansiedad para identificar qué tan útil les resultó a los participantes tanto el aprendizaje como la aplicación de los ejercicios trabajados en esta sesión, para favorecer el respeto en la convivencia.

6. *Cierre de Sesión.* El terapeuta les reconoce su participación activa en el grupo, los invita a aplicar los ejercicios aprendidos día a día, a procurarse ellos mismos y a procurar cercanía, interés, comunicación y tranquilidad.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente el cuestionario de evaluación de la sesión, para lo cual, obtendrá la sumatoria total de 0 a 4 puntos de cada uno de los 6 reactivos. Posteriormente, una vez que obtuvo el puntaje total utilizará la tabla que está al final del cuestionario para convertir este puntaje a porcentaje. Una vez que se tiene el porcentaje de cada participante del taller, se elaborará la gráfica individual de los resultados de evaluación de la sesión.

Adicionalmente, obtendrá el promedio del porcentaje grupal de todos los participantes del Taller haciendo la sumatoria total de los porcentajes y dividiendo dicha cantidad entre el número total de participantes y elaborará la gráfica con el porcentaje grupal promedio de la evaluación de esta sesión.

8. *Consideraciones Especiales.*

- El terapeuta debe enfatizar que para ver resultados en estos ejercicios se deben practicar constantemente, no sólo en casos de ansiedad; de ser posible en todo momento para mantenerse tranquilo y que pueda hacer de estas técnicas un hábito.

- Además debe motivarlo a que esté al pendiente de los síntomas del usuario, de tal forma que estos ejercicios podría compartirlos con el usuario utilizarlos como plan de acción para permitirle cercanía ante una posible situación de ansiedad que pudiera ocasionarle una recaída.

- Les comentará que aunque la otra persona esté muy ansiosa y pueda mostrarse inquieto e irritable, ellos necesitan no caer en el error de engancharse con la situación.

9. *Anexos.*

- Anexo 16. Folleto: Controlar mi ansiedad.

Solución de Problemas

Frecuentemente las personas que conviven con el dependiente al alcohol o las drogas, suelen ver la situación como un problema irremediable, que no tiene solución, que los estigmatiza y que nadie es capaz de comprender por lo que ellos están pasando. Estas ideas negativas pueden incrementarse si adicionalmente se encuentran rebasados emocionalmente; es decir, están tristes, enojados, ansiosos. Todo esto va a provocar que vean las cosas peor de lo que parecen y que no encuentren ninguna solución posible y si a esto se le suman problemas económicos, laborales, familiares y sociales se sentirán más frustrados.

De ahí la necesidad de habilitar en ejercicios a los Otros Significativos en el control de sus emociones y que puedan compartir en grupo opciones para resolver problemas.

Esto favorecerá darse cuenta que sí es posible ser propositivo y realista ante las situaciones, pero sobre todo favorecerá su bienestar personal y mejorará en todas las áreas de su vida. Si esta situación se le hace evidente al usuario él mismo aprenderá que no necesita consumir para resolver las dificultades.

Objetivo general:

El Otro Significativo aprenderá a aplicar ejercicios efectivos que le permitan llevar a cabo conductas útiles para dar solución a situaciones difíciles o problemas que se le presenten y pueda afrontarlas de forma asertiva, consiguiendo para sí seguridad, menos tensión, eficacia, relaciones interpersonales más satisfactorias y un nivel de convivencia con el usuario más afectivo.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará las actividades que desempeñará en la conducción de la sesión; recibirá amablemente a los participantes, registrará su asistencia y revisará el cumplimiento de sus ejercicios de la sesión anterior. Les reconocerá que al asistir le demuestran a su familiar su interés en apoyarlo y en aprender a mejorar la convivencia y bienestar de todos. Les comentará a los participantes del grupo que en esta sesión revisarán ejercicios para resolver problemas; lo cual es muy relevante ya que muchas veces tanto familiares como usuarios creen que no hay solución a los problemas. Los primeros se estresan de más y los segundos pueden recaer al consumo; por lo tanto, el tener buen control de emociones permitirá generar buenas opciones y decisiones para la solución de problemas, lo cual redituará en tranquilidad y buena convivencia.

2. *Identificación de la importancia de aprender a dar solución a los problemas.* El terapeuta les solicitará a los participantes que mediante un ejercicio de lluvia de ideas identifiquen ¿por qué es importante buscar soluciones a los problemas? Comentará y complementará las ideas resaltando que para poder generar alternativas de solución es necesario procurarse en lo emocional, ya que estando tranquilos y relajados se puede ser más creativo.

3. *Ejercicios para dar solución a mis problemas.* El terapeuta les enseñará a los Otros Significativos los ejercicios a seguir para trabajar en el análisis y solución de un problema; se apoyará en la presentación y el folleto para tomar un problema común de los familiares y que todos trabajen sobre el mismo, de forma grupal (Ver Anexo 22.Folleto Solucionar mis Problemas).

3.1 Describir Específicamente el Problema. Este ejercicio incluye identificar el problema, lo más específicamente posible, en términos sencillos; un problema a la vez, evitando combinar varios que pudieran estar relacionados. Ejemplo de un problema definido sería: El usuario debe $1,000 pesos a quien le vende la sustancia.

3.2. Proponer Opciones de Solución. Una vez que ya definieron el problema, hay que utilizar un ejercicio de lluvia de ideas, para reflexionar y aportar todas las opciones que consideren, no importando qué tan convenientes pudieran ser, lo que se busca es disponer de muchas ideas para esforzarse en darse cuenta de que disponen de varias formas de intentar resolverlo. Hay que evitar criticar cualquiera de las sugerencias ofrecidas, lo que se busca en ese momento es cantidad; entre más soluciones mejor, siempre y cuando sean opciones que tengan que ver con el problema.

Ejemplos de alternativas:

- Opción 1. Prestarle el dinero y comprometerlo a que pague.
- Opción 2. Que se ponga a trabajar.
- Opción 3. Pedir prestado a crédito.

Habría varias otras opciones como prestarle una parte y que le pida a otro familiar lo demás. Que pague comprometiéndose en apegarse a su tratamiento y en actividades de responsabilidad en casa o con sus estudios. Ahora trabajaremos solamente con las tres primeras opciones para ejemplificar los pasos a seguir en el ejercicio de solucionar mis problemas.

3.3. Análisis de las ventajas y desventajas de cada una de las opciones. Ahora que ya se tienen estas opciones es importante identificar todas las consecuencias que tendría que enfrentar al elegir alguna para intentar resolver el problema. Por lo que en este momento se deben analizar ventajas y desventajas de cada solución. Al realizar esto se evita actuar de forma impulsiva, la idea es que se elija la mejor opción.

Opción 1: Prestarle el dinero y comprometerlo a que pague.	
Ventajas	• Que pague pronto lo que debe. • Que nadie se entere que debe dinero. • Que tenga la certeza que va a pagar. • Que ya no lo moleste el que le vende. • Me sentiría más tranquilo(a). • Que sienta que lo apoyo. • Que negociemos la forma de pago, puede hacer actividades en la casa o bien después que busque empleo.
Desventajas	• Que no me pague. • Que sienta que yo le tengo que resolver todo. • Que no valore lo que hago por él.

Opción 2: Que se ponga a trabajar.	
Ventajas	• Que asuma su responsabilidad. • Que se emplee y contribuya al gasto. • Que empiece a utilizar el tiempo libre.
Desventajas	• Que no encuentre empleo pronto. • Que se tarde en pagar porque su quincena se la van a demorar. • Que el que le vende se desespere y quiera dañarlo.

Opción 3: Pedir prestado a crédito.	
Ventajas	• Que se consiga pronto el dinero.
Desventajas	• Que cobren mucho en intereses. • Que se entere la gente de lo que pasa. • Se paga una deuda y se entra en otra.

3.4. Elección de la solución. Ahora ya hecho el análisis de las opciones es necesario eliminar cualquier solución que inmediatamente rechazaría y con la que pudieran no sentirse a gusto al llevarla a cabo. No hay necesidad de dar explicaciones, simplemente es descartar aquella opción que no satisfaga, la idea es descartar para quedarse con la mejor opción, la que parezca más favorecedora, de acuerdo al análisis de ventajas y desventajas; sobre todo porque esa opción que se elija es la que se debe llevar a cabo en el escenario real enfrentando las adversidades y conveniencias correspondientes a haber elegido esa opción. La instrucción es: "En este momento lo estamos trabajando de forma grupal, cuando aplicamos cada una de las partes de este ejercicio generalmente lo hacemos solos, y es nuestra decisión la que debemos respetar, podemos pedir opiniones pero ustedes de forma individual deben asumir la responsabilidad de la decisión que se tomará. ¿Cuál vamos a elegir? La opción 1, ¿de acuerdo?"

3.5 Considerar posibles obstáculos que pudieran presentarse en la aplicación de la opción elegida. Ya que se ha elegido la opción 1, el siguiente paso es describir cómo se va a llevar a cabo. Tomando en cuenta el cómo, el cuándo, en dónde, con quién, les permitirá contemplar posibles obstáculos y ver los planes de acción y de respaldo que se puedan prever para poder enfrentarlos. La finalidad es comprometerse a llevar a cabo la solución seleccionada para la siguiente sesión.

Ejemplo: "Mañana por la mañana le pediré a mi hijo que nos acompañe a cenar. Voy a preparar hot cakes. Después de la cena, le diré que le voy a prestar el dinero para que pueda pagar su adeudo y la forma de pagármelo será a través de ayudarme con los quehaceres de la casa de lunes a viernes. Me ofreceré a acompañarlo a dejar el dinero con la persona a la que le debe. Si no acepta le diré que solo me muestre su carnet de que sigue yendo a sus terapias. Una vez que lleven a cabo la solución del problema hay que hacer una evaluación de satisfacción del mismo, en una escala de 1 a 10 de *qué tan a gusto se sienten de haberla llevado a cabo,* si en un momento dado sacan 7 o menos es necesario volver a realizar los pasos, hasta logar la satisfacción deseada".

4. *Asignación de Tarea.* El terapeuta les entregará y asignará de tarea el llenado del

Registro de aplicación del ejercicio de Solucionar mis problemas, en el que anotarán: tres Ejercicios de Solución de problemas que hayan aplicado en la Convivencia Diaria con el Usuario. 1) Describirán: Qué hicieron al momento de aplicar el ejercicio, por ejemplo: identifique un problema que me inquietaba; me dije que necesitaba calmarme y propuse opciones para resolverlo. 2) Evaluarán de 1 a 5 puntos ¿Qué tanto consideran que ese ejercicio favoreció la convivencia? siendo 1 punto Muy poco y 5 puntos Mucho. 3) Identificarán:

¿Qué beneficios obtuvieron al aplicarlo? Por ejemplo, encontré una muy buena opción para el problema después de analizar las ventajas y desventajas. 4) Describirán qué necesitan hacer para mejorar los ejercicios de solución de problemas que utilizaron al procurar la convivencia con el usuario.

Es muy importante que el terapeuta motive al grupo a llevar a cabo la tarea de esta sesión, que es aplicar los pasos del ejercicio de solución de problemas de manera habitual en su convivencia con el consumidor. Para lo cual puede enfatizar que realizar y aplicar este ejercicio le dará más seguridad y posibilidades de evitar discusiones con el usuario y procurar un ambiente de respeto.

5. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta les aplicará el cuestionario de evaluación de la sesión de Solución de problemas para identificar ¿qué tan útil les resultó a los participantes tanto el aprendizaje cómo la aplicación del ejercicio trabajado en esta sesión para favorecer el respeto en la convivencia y la solución de situaciones que afectan el alcance de sus metas?

6. *Cierre de Sesión.* El terapeuta reconoce la asistencia, puntualidad y participación de los Otros Significativos, los invita a aplicar el ejercicio aprendido día a día, a procurarse ellos mismos y a ser tolerantes y asertivos con el usuario para favorecer la convivencia y cercanía.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente, el cuestionario de evaluación de la sesión.

8. *Consideraciones Especiales.*

- El terapeuta debe enfatizar que para ver resultados en este ejercicio se debe practicar constantemente para darse cuenta de cómo mejora su aptitud para resolver sus problemas y poder mejorar y tener facilidad para aplicar este ejercicio.
- El terapeuta, además debe motivarlos a que estén al pendiente de las circunstancias del usuario, de tal forma que este ejercicio les podría permitir tener más cercanía con él; al identificar la posibilidad de ponerse de acuerdo, de considerar la conveniencia de ambos y evitar terminar peleando cuando se tienen opiniones diferentes.

9. *Anexos.*

- Anexo 17. Folleto Solucionar mis problemas.

Habilidades de Comunicación

La aplicación por parte del familiar de los ejercicios de comunicación favorecerá una relación de cercanía, apoyo y afecto con el usuario que consume, con otros seres queridos y otras personas con quienes se relacione. Adicionalmente servirá para evitar conflictos, lo cual favorecerá para procurar la abstinencia del usuario.

Objetivo general:

Aplicar ejercicios de comunicación que favorezcan relaciones de confianza, cercanía, apoyo y afecto para coadyuvar a fortalecer la decisión del consumidor de procurar su abstinencia.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará la lista de actividades a realizar en esta sesión; recibirá amablemente a los participantes, registrará su asistencia y reconocerá su interés en mejorar y apoyar al usuario, así como por su aplicación de ejercicios de la sesión anterior. Les comentará que en esta sesión se revisará, cómo pueden utilizar su comunicación para procurar un ambiente familiar de cercanía, apoyo y entendimiento que favorezca la abstinencia del consumidor. Solicitará que identifiquen ¿qué conductas les han servido para apoyar la abstinencia de su familiar. En caso de que se reporte consumo o recaída por parte del familiar de algún participante se trabajará identificando los eventos asociados y el grupo propondrá actividades de apoyo al usuario para procurar su abstinencia.

2. *Identificación de la importancia de mejorar su Comunicación.* Mediante el ejercicio de lluvia de ideas, se pedirá que identifiquen por qué es importante mejorar su comunicación resaltando aspectos como: evitar malos entendidos, expresar sus necesidades, sentimientos, darse ayuda, afecto, propiciar un ambiente de seguridad, respaldo, convivencia agradable, respeto y pertenencia. Se entregará el folleto Mejorar mi Comunicación (Ver Anexo 18) que les permitirá repasar frecuentemente en casa este material. Posteriormente, se realizará un resumen en el que se concluirá que el aprender a comunicarse promueve el bienestar de cada uno de los miembros de la familia y un ambiente positivo que compite con el de los amigos consumidores y favorece la abstinencia del familiar.

3. *Ejercicios de Habilidades de Comunicación.* El terapeuta les enseñará diferentes ejercicios de comunicación que les ayudarán a mejorar su convivencia, utilizando el siguiente procedimiento: explicar en qué consisten, para qué les sirven, dándoles un ejemplo de cómo necesitan aplicarlas mediante un ejercicio de juego de roles en el que se muestre cómo aplicarlos y posteriormente realizar la actividad con su familiar.

El terapeuta dará retroalimentación respecto a la realización de este ensayo para que repitan y corrijan, considerando las observaciones señaladas. Es necesario indicar que cada uno de estos ejercicios necesita aplicarse constantemente, con la mayor frecuencia posible.

Al momento de relacionarse y comunicarse con cualquier persona es necesario que aplique

ciertas conductas básicas: a) cuidar la postura de su cuerpo procurando reflejar interés en la conversación y tener cercanía física, b) mirar a los ojos a la persona con quien se habla, c) usar un tono de voz adecuado que sea suficientemente audible pero evitando que sea tan intenso como gritar lo que favorecería la discusión, d) usar movimientos de manos y de cabeza, así como hacer gestos faciales acordes a la conversación. Por lo anterior nuestro cuerpo, entonación y gesticulaciones mostrarán congruencia con el contenido de la plática y enviarán el mensaje de que nuestra atención e interés se enfocan hacia la plática.

Iniciar conversaciones

Consiste en empezar pláticas con respecto a un tema. Sirve para iniciar la conversación y así tener un acercamiento con la otra persona en lugar de aislarse y mantener distanciamiento hacia los demás. El terapeuta debe enfatizar la utilidad que tiene esta habilidad, al señalar que da la oportunidad de conocer mejor a su familiar; hace sentir su interés, saber si necesitará algún apoyo, intercambiar puntos de vista y disfrutar un momento de convivencia agradable. También es importante indicar que se puede utilizar para cambiar de tema cuando ya se agotó la conversación, o una vez que ya escucharon lo que para el familiar era importante comunicar; puede utilizarse para evitar temas cuando alguno de los que participan en la convivencia trata de imponer ideas que pudieran ocasionar diferencias o molestia.

Se sugiere:

- Iniciar con temas que ambos compartan.
- Hacer comentarios de uno mismo.
- Escuchar y observar.
- Hablar suficientemente alto.
- Hacer preguntas abiertas para favorecer la conversación.
- Verificar su atención.
- Terminar la conversación amistosamente

A continuación se presenta un ejemplo en donde se muestra un diálogo entre el terapeuta y los participantes del grupo:

Terapeuta: "¿Cómo creen que podrían iniciar una conversación con su familiar? ¿Qué se les ocurre?"

Otro significativo 1: A mi hijo le gusta mucho el futbol y lo practica, creo que podría iniciar una conversación diciéndole: Hola Luis, ¿cómo te fue en el partido?, ¿cómo quedó el marcador, cuéntame qué tal estuvo?

Otro significativo 2: "Se me ocurre que cuando llegue del trabajo le voy a preguntar que cómo le fue con el transporte, ya que hay veces que me dice que tarda mucho y la verdad es que no le hago mucho caso".

Terapeuta: "Sus sugerencias son muy convenientes porque toman en cuenta temas que para sus familiares son importantes o se refieren a sus actividades, esa es la finalidad de iniciar conversaciones. Ahora, de tarea necesitan aplicar lo que están proponiendo, recuerden que es

importante pensar en varias preguntas relacionadas al tema para que reflejen su interés en lo que le ocurre mediante el uso de una comunicación fluida, es importante saber escuchar lo que el otro diga".

En este diálogo el Terapeuta motiva al Otro Significativo a proponer temas que puedan ayudarlo a iniciar conversaciones; da retroalimentación por sus sugerencias reforzándoles la elección de temas importantes para el consumidor y les prescribe aplicar sus propuestas en diferentes momentos de su vida diaria.

Escuchar

Es otra habilidad de comunicación muy importante para mostrar interés a otra persona.

Al aplicarla es importante considerar:

- Controlar el lenguaje corporal para que refleje que se está teniendo atención.
- Mirar directamente a los ojos.
- Poner atención en el comentario de la otra persona, evitando estar distraído con otros pensamientos.
- Modular el tono de voz y la expresión facial, para que sean congruentes con el tipo de emociones que se expresen.
- Utilizar el tiempo adecuado para hablar.
- Controlar el lenguaje corporal acorde a sus expresiones.
- Mostrar interés y entendimiento, haciendo preguntas acerca de sus sentimientos, expresando en propias palabras lo que la otra persona comenta o añadiendo opiniones.
- Compartir experiencias de sentimientos similares.

Ejemplos:

Usuario: "Creo que no me fue muy bien en la entrevista".

Otro Significativo: "¿Por qué sientes que no te fue muy bien?; ¿qué mejorarías en próximas entrevistas?".

Usuario: "Ya ganamos, los pumas metieron 3 goles".

Otro Significativo: "¿Quiénes los metieron?; Cuéntame ¿cuántos puntos llevan?; Oye, ¿Crees que pasen a la siguiente ronda?".

Usuario: "Fui a ver una película que me gustó mucho".

Otro Significativo: "¿De qué se trató la película?

En los ejemplos anteriores se busca que el Otro Significativo atienda lo que comenta el usuario con la finalidad de generar una comunicación en la que se sienta escuchado, al poner atención en aquellas actividades cotidianas que se le presentan.

El terapeuta les propone como ejercicio platicar con su familiar/amigo diariamente aunque sea durante 5 minutos. El propósito es regalarle al otro, momentos agradables de convivencia.

Para las siguientes tres habilidades de comunicación, el terapeuta les sugiere que las apliquen juntas para que tengan mayor utilidad. Enfatizando que sirven como "amortiguador de las emociones" al utilizarlas cuando la otra persona, con la que se relacionan tiene un estado de ánimo desfavorable al estar enojado(a), angustiado(a), triste, ya que le permiten darle su apoyo.

Una vez que se le pregunta qué le pasa es necesario permitirle expresarse para saber qué le ocasionó ese sentimiento de malestar. Si es una situación de molestia de la otra persona que ellos mismos ocasionaron, asumir o aceptar la propia responsabilidad. En caso de no haber tenido participación en la molestia del otro, se recomienda ofrecerle algunas formas de ayudarle. Al aplicar estas tres habilidades lograrán que se disminuya la molestia, preocupación, tristeza del otro y que haya un ambiente más favorable. No deben contagiarse de la emoción inadecuada. Es importante que ofrezcan solamente el tipo de ayuda que estén dispuestos a dar, ya que ellos tienen la opción de elegir cuál quisieran proporcionar de manera comprometida.

a. *Ofrecer entendimiento*

- Considere el punto de vista de la otra persona con respecto al problema o a la situación que le afecta.
- Exprésele su comprensión ante el sentimiento de la otra persona respecto a la situación que le afecta.

b. *Asumir o compartir responsabilidad*

- Compartir o asumir responsabilidad permite aceptar su participación en el origen y solución de un problema.
- Para ello es necesario preguntarse ¿cómo han contribuido en la generación o mantenimiento del problema?

c. *Ofrecer ayuda*

El propósito es mostrar que uno está dispuesto a conciliar o negociar para llegar a una solución en la que ambos estén de acuerdo y recurrir a la opinión de la otra persona para preguntar por posibles soluciones.

- Ofrezca varias soluciones alternativas.
- Permanezca dispuesto a escuchar y considerar las ideas de la otra persona.

Ejemplo:

Usuario: "No puede ser, ya he ido a muchas entrevistas y de ninguna me han hablado".

Otro significativo: "Sí, es desesperante que no consigas empleo después de todo tu esfuerzo (Expresión de entendimiento), a mí también me pasa que me desespero cuando le echo ganas y las cosas no me salen (Compartir Responsabilidad); pero no te dejes, sigue buscando y ya verás que lo vas a lograr, inténtalo en otros lugares (Ofrecer Ayuda)".

Aquí la ayuda que le ofreció el Otro Significativo fue un consejo; ahora veamos si se combina la sugerencia con otro tipo de ayuda adicional que se les ocurra y tengan disposición de ofrecer.

Otra opción de dar ayuda sería:

Otro significativo: Entiendo que estés desesperado por no encontrar empleo (Expresión de Entendimiento). Yo también a veces quiero que rápido se me solucionen mis problemas (Compartir Responsabilidad). Pero la mejor manera de conseguirlo es seguir buscando hasta que lo logres. En este momento distráete, si quieres vamos a caminar, o descansa un rato y si quieres te preparo una leche. Mañana te puedo ayudar a buscar empleos en el periódico, (Ofrecer Ayuda)".

En este ejemplo se enfatiza la ayuda que ofrece el Otro Significativo y la disposición por hacer sentir mejor al usuario por medio de su apoyo.

d. *Expresar reconocimiento.* Consiste en manifestar agrado respecto a las cualidades y conductas de una persona con la finalidad de que éstas se sigan presentando. Este ejercicio es útil para inducir a la otra persona a darse cuenta de que ciertas conductas o formas de ser les parecen útiles, convenientes y son valoradas por los demás. Al aplicarlas es necesario:

- Mencionar el reconocimiento o felicitación, en términos de sus propios sentimientos.
- Expresar el cumplido mencionando la actividad o conducta específica que hizo la persona.

Ejemplos:

Otro significativo: Me da gusto ver que sales diario y vas animado a buscar trabajo, ya verás que con esa insistencia y actitud positiva pronto vas a encontrar uno.

Otro significativo: Jorge te admiro que insistas en lograr lo que te propones, sólo así uno consigue lo que quiere.

Otro significativo: Gracias Jorge por cooperar con la limpieza de la casa y dejar tu cama hecha, así me tardo menos en el quehacer y me da tiempo de tener lista la comida cuando llegues. (Recibir reconocimiento).

Recibir reconocimiento es aceptar la valoración que otras personas hacen de sus cualidades o conductas. Sirve para motivarse y darse cuenta de que sus esfuerzos son considerados por otros y no desanimar ni hacerle sentir a la persona que es incorrecta su valoración. Al aplicarla es necesario:

- Aceptar el cumplido que otros le hacen.
- No negarlo.
- No minimizarlo.

Ejemplo:

Usuario: Que rica te quedo la comida

Otro Significativo: Gracias hijo, me da gusto que disfrutes la comida que preparo, trato de que quede bien sazonada.

e. *Compartir sentimientos.* Consiste en expresar o compartir sus sentimientos tanto positivos como negativos, dependiendo de la valoración que ellos mismos hacen de las situaciones o experiencias de su vivir cotidiano.

Estos ejercicios sirven para compartir sus emociones tanto positivas, como negativas que se originan a partir de diferentes acontecimientos. Al tratarse de eventos positivos, volver a sentir esa alegría y recibir el reconocimiento de otros. Al expresar los eventos negativos sacar esa pena, dolor y poder inclusive, recibir el apoyo o ayuda del otro. Adicionalmente, al expresarlas se evita que se acumulen y se utilicen conductas explosivas y/o agresivas por cualquier evento que pudiera parecer hasta insignificante. Es necesario utilizar estos ejercicios con personas con quienes se tiene confianza para evitar que se comparta información personal con quien no convendría confiar o compartir. Al aplicarla es necesario:

- Mencionar el tipo de sentimientos que se tienen.
- Compartir la experiencia que le ocurrió que le originó ese estado de ánimo.
- Usar una cantidad apropiada de confianza con otros con quienes se elija.

Ejemplos:

Otro Significativo: Me dio gusto que aunque tenía mucho quehacer terminé de limpiar las ventanas.

Otro Significativo: Me da gusto verte contento.

Otro Significativo: Me dio coraje de que no se secaron las sábanas y se empaparon.

f. *Hacer críticas positivamente*. Hacer una crítica de manera adecuada consiste en expresar, solicitar y negociar con la otra persona el cambio de alguna de sus conductas. Permite expresar lo que no agrada que haga o diga y solicitar un cambio. Es necesario dialogar para indicar la conveniencia de hacer ciertas cosas de otra manera. Es una forma amable de solicitar el cambio y se debe utilizar cuando los dos están tranquilos.

Pasos a seguir:

- Estar tranquilo.
- Iniciar dando reconocimiento por alguna conducta eficiente relacionada con la que se pretende que decida cambiar.
- Emplear un tono de voz firme y claro, no enojado.
- Establecer la crítica en términos de lo que piensa, criticando la conducta y no a la persona.

- Solicitar el cambio del comportamiento específico para evitar generalizar.
- Mencionar los beneficios de utilizar la conducta "adecuada" que sustituya a la "inadecuada".
- Negociar un compromiso, en caso de que decida no hacer el cambio de la conducta, en su totalidad.
- Finalizar en términos positivos, agradeciendo su atención, su colaboración o su compromiso.

Ejemplo:

Otro Significativo: Jorge, me da gusto ver tu esfuerzo al levantarte temprano para conseguir trabajo. En algunas ocasiones cuando te pregunto algo contestas mal. Eso me pone de malas y no me dan ganas de hablarte. Sé que te cuesta trabajo levantarte temprano pero te pido que contestes de buenas para evitar empezar con enojos y problemas entre nosotros. ¿Cómo ves?

Usuario: Sí, me levanto de malas y no tengo tiempo para platicar porque se me hace tarde.

Otro Significativo: Trataré de no platicar mucho contigo, solo te pido que me hables sin elevar el tono de voz y de buena gana ¿qué te parece?

Usuario: Voy a contestarte de buena gana para no tener pleitos y no empezar con problemas.

Otro Significativo: Sí gracias, vamos a sentirnos más a gusto y a llevarnos mejor... ah y hasta el desayuno nos va a caer bien, ¡ya verás!

g. *Recibir críticas.* Consiste en aceptar y negociar cambios de la propia conducta. El aplicar este ejercicio, permite evitar conflictos y procurar la cercanía y mantenimiento de esta relación. Es importante mencionar que al aceptar la crítica, se establece una relación de confianza y expresar lo que molesta, lo cual es importante para saber qué cosas pueden mejorar para procurar esa relación. Es necesario colocarse en el lugar del otro para entender en qué consiste su molestia y comprometerse a cambiar para tener una convivencia agradable; y cuidar las relaciones interpersonales y ser una mejor persona. Al aplicarla es importante seguir los siguientes pasos:

- No ponerse a la defensiva, no debatir, no contraatacar.
- Hacer preguntas que le permitan aclarar y tener más información sobre lo que hacemos que le molesta.
- Identificar algo en lo que se pudiera estar de acuerdo con la crítica.
- Proponer un compromiso.

Ejemplo Inadecuado sin aplicar el ejercicio:

Usuario: Eres insoportable.

Otro Significativo: ¿A qué te refieres? (Con tono de voz calmado, haciéndole notar que no vamos a pelear y que nos interesa aclarar la molestia).

Usuario: Me hablas como enojado(a) y con exigencia de que te haga algún mandado, quisiera que me lo pidas de buenas así lo haría sin molestarme.

Otro Significativo: Si te hablo fuerte es porque si no luego te tardas en hacerlo, por eso mejor obedece a la primera para que no necesite gritarte.

Aquí el otro significativo a pesar de que sí aclaro a qué se refería la etiqueta, no identificó algo en lo que estuviera de acuerdo y no hizo un compromiso de cambio.

Ejemplo al aplicar los ejercicios:

Otro Significativo: Sí, tienes razón casi siempre te pido con enojo que hagas las cosas para que las hagas rápido pero te voy a pedir los mandados sin gritar y solo te pido que procures hacerlos a tiempo para que no sienta que necesito gritarte o exigirte.

Usuario: Sí me voy a apurar para que no te molestes, ni me grites.

h. *Solicitar apoyo.* En la vida diaria, necesitamos de los demás ya sea para tener compañía, afecto, ayuda, información, entre otros. Por lo que es necesario aprender a solicitar el apoyo que se pudiera estar necesitando. Las conductas a seguir al aplicarla son:

- Iniciar conversación con la persona a quien se le solicita el apoyo.
- Hacer la petición directa y amable especificando el tipo de ayuda que necesita.
- Explicar la necesidad o utilidad de recibir ese apoyo.
- Establecer un compromiso de retribuir o procurar a quien se le solicita la ayuda.

Es necesario preparar al Otro Significativo por si le niegan la ayuda. Procurar que esa negativa no lo haga dejar de solicitarla, sino que aumente su esfuerzo y recurra a otras opciones disponibles para procurar conseguir con otros contactos el apoyo requerido, explicar que es importante cumplir con el compromiso para evitar conflictos y para que pueda conservar sus redes de apoyo.

Ejemplo:

Otro Significativo: Jorge, sé que me ayudas a hacer los pagos cuando se necesita. En este momento, con todos los pagos del mes pasado no me va a alcanzar el dinero y necesito que me ayudes a ahorrar para pagar los gastos de este mes. Podrías gastar menos en transporte y comidas diarias. Yo puedo cocinar en la noche, para que al menos 3 veces a la semana no gastes en comida corrida y si sales más temprano y te vas en metro ya también sería un gasto menor. ¿Me podrías ayudar a ahorrar con estos gastos, en este mes?

Es importante identificar que el Otro Significativo también corresponde a procurar al usuario, intercambiando ayuda mutua.

Expresar desacuerdo. Al expresar diferencias de opinión, utilizando el pronombre personal "YO", se favorece el respeto a las ideas de la otra persona. Es necesario aplicar las siguientes conductas.

- Utilizar el pronombre personal “yo pienso”, “a mí me parece”, “mi punto de vista”, “mi sugerencia”, “mi opinión”.
- Expresar su propio punto de vista, o sus pensamientos e ideas.

Ejemplo:

Usuario: Creo que ya estoy bien, ya no quiero ir a terapia.

Otro Significativo: En mi opinión, si sigues con la terapia, tendrías más mejorías de las que ya tienes. Desde que vas al tratamiento, te cuidas, duermes mejor, estás de buen humor, conseguiste empleo. Me parece importante que te sigas cuidando como hasta hoy, y aprendas más cómo seguir con tu abstinencia, el seguir desintoxicándote, terminar de pagar tus deudas, mantener tu empleo, ¿qué te parece?

Usuario: Es que luego ya me da flojera ir.

Otro Significativo: Sí, a veces uno está cansado pero he visto que llegas de buenas, platicas, te cuidas. Creo que vale la pena seguir esforzándote y terminar el tratamiento para que estés mejor preparado para seguir con tu abstinencia.

Usuario: Eso sí.

Otro Significativo: Podrías preguntarle al terapeuta ¿qué opina? y ¿qué tan importante sería seguir yendo? o ¿qué riesgos corres si suspendes el tratamiento?

Usuario: Sí, le voy a preguntar.

4. *Asignación de Tarea.* El terapeuta entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de Aplicación de Ejercicios de Comunicación, en el que anotarán tres ejercicios de Comunicación que hayan aplicado en la Convivencia Diaria con el Usuario:

- *Describirán:* Qué le dijeron al usuario al momento de utilizar el ejercicio. Por ejemplo: “Roberto, platícame, ¿cómo te fue en el trabajo?”

- *Evaluarán:* de 1 a 5 puntos ¿Qué tanto consideran que ese ejercicio favoreció la convivencia con el usuario?, siendo 1 punto Muy poco y 5 puntos Mucho.

- *Identificarán:* Qué beneficios obtuvieron al aplicarla. Por ejemplo: “me interese por sus actividades, compartió conmigo sus problemas o sus avances, le dije mis puntos de vista, entre otros”.

- *Describirán:* Qué necesitan hacer para mejorar los ejercicios de comunicación que utilizaron al procurar la convivencia con el usuario. Es muy importante que el terapeuta motive al grupo a llevar a cabo la tarea de esta sesión, para lo cual puede enfatizar que el uso de estos ejercicios, permite evitar conflictos con él, expresarle afecto y proporcionarle el apoyo necesario. Lo cual favorece la abstinencia del consumidor.

5. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta aplicará el cuestionario de evaluación: Mejorando mi Comunicación para identificar qué tan útil les resultó a los participantes tanto el aprendizaje como la aplicación de los ejercicios trabajados en esta sesión para favorecer la cercanía, el intercambio de apoyo y afecto.

6. *Cierre de Sesión.* El terapeuta comentará que en la próxima sesión trabajarán respecto a las diferentes formas de hablar y expresarse en su convivencia diaria con el usuario. Esto servirá para identificar la necesidad de recibir apoyo que pudiera tener el usuario, expresarle sus propios sentimientos, solicitarle positivamente el cambio en alguna de sus conductas, hacerle saber su interés en su bienestar, en sus actividades, manifestarle su cariño y exponerle su preocupación, entre otros, para tener una relación de más cercanía, afecto y apoyo.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente el cuestionario de evaluación de la sesión. Para lo cual, se sigue el procedimiento utilizado con anterioridad.

8. *Consideraciones Especiales.*

- Es muy importante que el terapeuta procure incluir el mayor número de ejercicios de juego de roles, en los que muestre cómo aplicar las conductas eficientes y en los que los familiares tengan los ensayos necesarios para mejorar su convivencia con el usuario.

- Se pueden asignar los ejercicios de modelamiento sugeridos y repartírselos al azar a grupos de parejas de participantes para que los representen, de tal manera que las sesiones les resulten más dinámicas y puedan identificar de mejor manera la conveniencia de aplicar conductas eficientes.

- Es indispensable que los participantes apliquen en su vida cotidiana los planes de acción elaborados.

- Enfatizar que la ayuda que ellos proporcionan es un apoyo importante, que no necesariamente evita el consumo de su familiar pero, sí le ayuda a que él pueda fortalecerse para lograr evitarlo y decidir no consumir. El terapeuta aclarará que ellos necesitan evaluar qué tanto apoyaron y si lo hicieron adecuadamente, y no qué tanto su apoyo evitó que el usuario consumiera. Recordándoles que su influencia es solo uno de los factores precipitadores pero que hay varios otros que influyen para afectar al consumo, pero que con seguridad su apoyo sí funciona como un escudo protector.

9. *Anexo.*

- Anexo 18. Folleto: Mejorar mi comunicación.

Mejorando las Relaciones Interpersonales

Las relaciones que se mantienen con otras personas son un aspecto muy importante en la vida cotidiana de cualquier individuo, ya que ellas permiten contar con redes de apoyo, tener un sentido de pertenencia y favorecen el aprendizaje de conductas importantes para el diario vivir. Si estas relaciones son satisfactorias generan un ambiente agradable dentro de la familia, convirtiéndose en un grupo que apoya y motiva al usuario a mantenerse en abstinencia.

Objetivo general:

Utilizar ejercicios que permitan al Otro Significativo favorecer cercanía, afecto y apoyo con el usuario para mejorar su satisfacción respecto a la convivencia que mantiene con éste y otras personas, para que adicionalmente este ambiente familiar agradable sea un factor protector que le facilite al usuario mantener su abstinencia e impacte en el bienestar físico y psicológico de ambos.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta revisará las actividades que desempeñará en esta sesión y preparará los materiales que utilizará. Dará la bienvenida a los familiares y les reconocerá por su asistencia, puntualidad y por el cumplimiento con la realización de los ejercicios de la sesión anterior y los anotará en el registro correspondiente.

2. *Identificación de la importancia de mejorar su relación con el usuario y otras personas.* El terapeuta se apoyará en la presentación y en el folleto (Ver Anexo 19) para al iniciar la sesión, comentar cuáles son esas personas con quienes es importante procurar la mejoría en las relaciones interpersonales.

Para identificar las razones por las que es importante aprender ejercicios que permitan mejorar las relaciones con el usuario y otras personas, les solicitará que mediante un ejercicio de lluvia de ideas comenten sus opiniones. Puede concluir señalando que las relaciones con el usuario que se caracterizan por tener cercanía, buena comunicación, apoyo y muestras afectivas, generan un ambiente de convivencia agradable, funcionan como un factor protector contra el consumo y motivan al usuario a mantener su abstinencia.

3. *Ejercicios para Mejorar mi relación con el usuario y otras personas.* El terapeuta pedirá a los participantes que consideren qué conductas básicas necesitan aplicar al momento de relacionarse con otras personas. Al revisar los ejercicios que aprenderán para mejorar sus relaciones, les pedirá que se turnen para leer cada uno de los ejercicios descritos en el folleto. Después cuestionará a los familiares para saber si entendieron a qué se refiere dicho ejercicio y pedirá que den ejemplos de cada uno. Estará atento para aclarar dudas que pudieran surgir en los participantes.

Después de entender y ejemplificar cada ejercicio realizará un modelamiento en el que mediante juego de roles aplicará cada uno de los ejercicios para mostrarles cómo se pueden utilizar al convivir con el usuario y posteriormente pedirá que cada uno de ellos los trabaje en la forma en la que los podría utilizar con su familiar.

a. *Inicie conversaciones que sean de interés para su familiar y/o amigos.*

Ejemplos: Mi amor ¿cómo te fue en la entrevista de trabajo que tuviste hoy? Hola Pedro , oye ¿cómo has seguido del resfriado, fuiste al médico?

b. *Escuche las pláticas que inicie su familiar y /o amigo, dirigido a usted:*

- Haga preguntas sobre el tema de conversación.
- Participe; exprese su opinión.
- Identifique puntos de vista en común.
- Comparta alguna experiencia suya.

Ejemplo: Yo también vi ese programa y me sorprendió el gran control que tiene en los perros y como logra cambios tan rápidos y sin lastimarlos; ¿qué te parecieron sus ejercicios para corregirlos?

c. *Dar reconocimiento por la Conducta de la Persona.* Consiste en expresar agrado, felicitación, o valoración de algo que la otra persona hace; es decir, por su CONDUCTA. Para ello es importante que se mencione la conducta, por la que se proporciona el reconocimiento y dar un solo reconocimiento a la vez.

d. *Dar reconocimiento por alguna Cualidad de la Persona.* El reconocimiento también puede expresarse por alguna característica o forma de ser habitual de la persona.

Dinámica:

Se sugiere que el terapeuta ponga en marcha la siguiente dinámica, para que los participantes practiquen en el grupo el dar y recibir reconocimiento.

Instrucciones:

- El terapeuta pedirá a los asistentes que se pongan en círculo dejando un espacio amplio al centro.
- Posteriormente pedirá que alguno de los participantes pase al centro del círculo.
- Dará a los demás participantes la instrucción de que deberán caminar hacia donde se encuentra su compañero pararse frente a él y expresarle alguna frase o palabra de reconocimiento, por alguna conducta o cualidad.
- Se dará oportunidad de pasar a dos o tres participantes al centro (uno a la vez) según el tiempo del que se disponga.
- Al final el terapeuta solicitará que los familiares expresen como se sintieron con la experiencia.

Ejemplos:

Reconocimiento por conducta.

Familiar: Hijo te felicito pues recogiste tu cuarto, lo dejaste muy ordenado y limpio, esto te hará sentir mucho más cómodo en tu espacio.

Reconocimiento por cualidad.

Familiar: Mi amor, te felicito por tu firmeza para mantenerte en abstinencia, te has esforzado mucho, te ves más saludable, con más energía y eso me alegra, te felicito.

e. *Dar sorpresas agradables.* Consiste en realizar una acción o dar algún detalle que haga que su familiar se sienta apreciado e importante para usted.

Ejemplos:

Dejarle una nota a su familiar expresándole cuanto lo quiere, comprar boletos para el cine e invitar a su familiar o amigo de sorpresa.

f. *Expresar muestras de cariño y afecto positivo a su familiar y/o amistades como puede ser:*

- Dar un beso en la mejilla
- Dar un abrazo
- Acariciar el cabello
- Tomar de la mano

g. *Ofrecer su ayuda a su familiar o a otros sin que se la pidan.*

Ejemplo: Una mañana ayude a su esposa a preparar el almuerzo sin que ella se lo pida.

En la relación con familiares y amigos puede surgir algún desacuerdo, o haber alguna conducta por parte de la otra persona que origina cierta incomodidad. El Otro significativo puede conducirse ante esta situación de manera ineficiente o eficiente según las habilidades que posea, a continuación se presenta un ejemplo de conducirse en forma ineficiente ante esta situación:

Otro Significativo "Hija contigo da lo mismo que pases o no pases tiempo en casa, de nada sirve que estés aquí si ni pasamos tiempo juntos".

Usuario: Pues si da lo mismo entonces para que me quedo aquí, mejor me voy con mis cuates ellos sí están contentos conmigo, hasta me invitan las chelas y a ti, con nada te doy gusto.

Aquí se observa como el otro significativo hace un reclamo al consumidor en tono molesto y negativo, como no se llega a ningún acuerdo y el usuario comenta que sus amigos sí están contentos con él, este conflicto pueden funcionar como la situación que influya para ocasionar el consumo en forma repetitiva.

De ahí la importancia de que el otro significativo aprenda un ejercicio adicional que le servirá para manejar aquellas situaciones en las que se presente un desacuerdo o haya necesidad de solicitar un cambio de conducta, para que esto se realice de manera cordial y en un ambiente de respeto y confianza.

h. Solicitar un cambio con respeto y amabilidad.

Para poner en práctica esta habilidad se siguen los pasos que se describen a continuación:

- Inicie con algo positivo. Ejemplo: *Hija he notado que últimamente pasas más tiempo aquí en la casa eso me alegra, pues me gusta tu compañía.*

- Solicita amablemente la conducta deseada.

Ejemplo:

Me gustaría aprovechar que estamos juntos en las tardes para que me platiques cómo te va en tus actividades, ¿qué te parece?

- Comente los beneficios que la persona obtendría si la practica. Ejemplo: *Creo que nos serviría para saber cómo estamos, si hay algo en lo que podría ayudarte, para que te muestre mi interés, te pueda compartir mis opiniones, pasemos un momento a gusto. Hasta podríamos cada quince días ponernos de acuerdo, salir a pasear y entretenernos.*

- Ofrézcale su ayuda. Ejemplo tiene tiempo que casi no platicamos, podría yo también contarte lo que me pasa para que también te sientas en confianza y me platiques algo que desees compartirme.

- Pida su opinión. *¿Qué te parece?* Si no llegaran a estar de acuerdo, proponga otra alternativa con la que ambos queden satisfechos o pida a su familiar y/o amigo que piense algunas alternativas para que las comenten.

4. *Asignación de tarea:* El terapeuta entregará y asignará de tarea el llenado del Registro de aplicación de ejercicios de "Mejorar mi relación con el usuario y con otras personas" (Ver anexo 19); en el que tendrán que describir ¿qué dijeron o hicieron para mejorar la relación con el familiar? y ¿qué tanto consideran que el ejercicio aplicado le ayudo a mejorar la convivencia?, ¿qué beneficios obtuvieron al aplicarla? y ¿qué cosas necesitan hacer para mejorar la aplicación de los ejercicios?

5. *Evaluación de la Sesión.* El terapeuta aplicará el cuestionario de evaluación: mejorar mi relación con el usuario y otras personas para identificar qué tan útil les resultó a los participantes, tanto para el aprendizaje como la aplicación de los ejercicios trabajados en esta sesión para promover la mejora, cercanía , apoyo y afectividad en sus relaciones.

6. *Cierre de la sesión.* El terapeuta agradecerá la asistencia de los familiares y comentará que para la próxima sesión se realizará la evaluación final, se aclararán dudas de todos los ejercicios trabajados, se identificarán los cambios y la utilidad de su asistencia y participación en el taller y se hará el cierre de impartición de las sesiones, proporcionándoles su constancia.

7. *Calificación y Elaboración de Gráficas.* Es necesario que el terapeuta califique individual y grupalmente, el cuestionario de evaluación de la sesión tal y como lo se ha realizado en las sesiones anteriores.

8. *Anexos.*

- Anexo 19. Folleto: Mejorar mi relación con el usuario y otras personas.

Tópico 9: Post Evaluación

Esta sesión es de suma importancia ya que constituye la sesión de cierre del entrenamiento, en la cual se volverán a aplicar los instrumentos de las sesiones de admisión y evaluación. Esto permitirá constatar cualitativa y cuantitativamente cual fue el impacto que tuvo el taller en las diversas áreas que se evalúan: ansiedad, depresión, satisfacción personal, satisfacción de la convivencia con el usuario, apoyo del otro significativo al usuario, y apoyo que el usuario considera recibir del Otro Significativo, y características del ambiente familiar.

El terapeuta aplicará también un cuestionario de evaluación del taller que servirá para conocer la satisfacción de los participantes con respecto a los contenidos impartidos, la utilidad de las estrategias aprendidas y la interacción con los expositores. Además en esta sesión entregará a los familiares un reconocimiento por haber concluido su participación en el taller.

Objetivos:

- Evaluar a cada familiar nuevamente después de concluido el entrenamiento, para verificar el impacto que tuvo la adquisición de habilidades impartidas en el taller en diversas áreas de su vida como son: ansiedad, depresión, satisfacción personal, satisfacción de convivencia con el usuario, percepción de apoyo del Otro Significativo, percepción de apoyo recibido del usuario y ambiente familiar.
- Evaluar la satisfacción del Otro Significativo respecto al taller.
- Entregar reconocimientos a los familiares por haber concluido su participación en el taller.
- Motivarlos a que continúen aplicando las estrategias y habilidades aprendidas en su vida cotidiana, independientemente del término del taller.

Procedimiento:

1. *Bienvenida.* El terapeuta iniciará reforzándoles su asistencia a los participantes; les mencionará que esta es la sesión de cierre la cual consistirá en volver a contestar los instrumentos que contestaron en la sesión de admisión y evaluación. Esto con el fin de conocer qué impacto tuvo, qué cambios se generaron a partir de su participación en el taller, con las estrategias y habilidades aprendidas en éste.

A continuación procederá a repartir los juegos de instrumentos a cada participante, indicándoles que para contestar cada instrumento lean previamente las instrucciones que se encuentran en la parte superior de éste, y que en caso de tener dudas pueden preguntarle.

2. *Aplicación de instrumentos:* El terapeuta aplicará el Inventario de Depresión de Beck, el de Ansiedad, el Cuestionario de Apoyo del Otro Significativo al Usuario, el de Satisfacción General Personal, el de Satisfacción con la Convivencia con el usuario, el de las Características del ambiente Familiar y el del apoyo que el usuario recibe del otro significativo.

Finalmente pedirá a los participantes que contesten el CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER, el cual evaluará qué tan satisfechos se sintieron con su participación en el taller

respecto a diferentes aspectos. El cuestionario consta de seis reactivos que para contestar deberán puntuar en una escala en donde 1 es nada satisfecho y 10 muy satisfecho. Posteriormente el instrumento presenta cuatro preguntas abiertas que los participantes deberán responder comentando brevemente su experiencia en el taller.

3. *Cierre de sesión:* El terapeuta agradecerá a los familiares su participación en el taller, comentará algunos avances que reportaron haber obtenido los participantes a partir de su asistencia al taller y motivará a los participantes a continuar aplicando lo aprendido en su vida cotidiana y convivencia con el consumidor.

Procederá a entregarles su reconocimiento a cada participante; les recordará que lo más importante es que trabajen cada uno por mantener los cambios que hasta ahora han logrado y por alcanzar otros nuevos que hagan cada vez más satisfactorio su diario vivir.

Anexo 1
Folleto de Invitación

Taller a Familiares y Personas Cercanas de Usuarios que Consumen

¿Buscas ayuda para apoyar a tu familiar que tiene problemas de consumo de sustancias adictivas?

¡Hazlo! En este Taller aprenderás Cómo:

- Ayudar a tu familiar a no tener consumo
- Controlar el Enojo
- Utilizar Comunicación Eficaz
- Controlar la Tristeza
- Controlar la Ansiedad
- Solucionar Problemas
- Mejorar tus relaciones interpersonales

El taller a familiares de usuarios que consumen, tiene por objetivo que procures tu bienestar emocional y favorezcas su abstinencia, al fomentar conductas apropiadas que te permitan sentirte tranquilo, tomar decisiones y propiciar un ambiente familiar en el que haya confianza, entendimiento y afecto positivo en la convivencia cotidiana.

Les invitamos a participar al

"Taller a Familiares y Personas Cercanas de Usuarios que Consumen"

A partir de este _____ a las _____.

Se llevará a cabo en el Centro de Atención Primaria a las Adicciones, ubicado en _____

_____

_____

Duración: 10 sesiones de 2 horas, los días _____

¡TE ESPERAMOS!

Inscríbete llamando a los teléfonos: _____

O mandando un correo electrónico a las siguientes direcciones: _____

Anexo 2
Carta Compromiso

Carta Compromiso del Otro Significativo

A través de la presente yo _____ quien soy (familiar, amigo) _____, acepto participar en el Taller "Ayudando a mi familiar con problema de adicciones" que será impartido en el _____.

El taller tendrá una duración de 8 sesiones de 2 hrs., _____y llevará a cabo los días _____, iniciando el _____.

Asistiré al taller como apoyo a mi familiar/amigo _____ quien presenta problema de adicción; así como para recibir asesoría personal para mejorar mi relación con él; pueden localizarme en el Tel. _____.

Me comprometo a cumplir con cada uno de los lineamientos que se señalan a continuación:

- Asistir puntualmente a cada una de las sesiones. De no asistir a la sesión debo avisar por lo menos un día antes. Asimismo, si llegase a faltar a más de dos sesiones, ya no me será considerada la asistencia; por lo que tendré que reinscribirme a otro de los talleres que hubiera posteriormente.
- Estoy de acuerdo en que algunos datos proporcionados en el taller pueden ser utilizados con fines de investigación.
- Acepto participar de forma activa en cada una de las sesiones durante el taller.
- Debo ser discreto con las experiencias que compartan mis compañeros del taller, con la finalidad de que haya confidencialidad y respeto entre todos.
- Respetaré a los terapeutas, ponentes, personal y trabajadores del Centro.
- Debo cuidar el material e instrumentos de trabajo, así como las instalaciones del Centro.
- Cumpliré con las tareas asignadas, dentro y fuera del taller, el incumplimiento de ellas puede ser motivo de baja.
- Estoy convencido de que la relación entre terapeuta-ponente es únicamente profesional.

Toda la información que se proporcione dentro del taller será de carácter confidencial y sólo tendrán acceso a ella los terapeutas-ponentes y el supervisor de éstos.

México, D. F., a ___ de _____ de 20___.

_____ _____

Nombre y firma del usuario Nombre y firma del terapeuta

Este formato se elaboró de acuerdo con los artículos 3.9, 5.4.4 y 5.4.5 en materia de Consentimiento Informado y de Tratamiento para la Salud de la Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-1999. Para la Prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones.

Anexo 3
Ficha de Admisión

Ficha de Admisión

N° de Expediente:_____ Fecha: _____

Programa: _____

Nombre: _____
Apellido Paterno Apellido Materno Nombre(s).

Dirección:_____
Calle Número Colonia

_____
Delegación o Municipio C.P.

Teléfono:_____ Celular: _____ Email: _____

Edad: _____ Sexo: F_____ M _____

Parentesco con el Usuario: _____

Escolaridad:_____ Ocupación: _____

¿Sabe qué es lo que consume su familiar? Sí _____ No _____

Anótelo: _____

¿Cuánto tiempo lleva la problemática de consumo? _____

Su familiar se encuentra actualmente en tratamiento: Sí _____ No _____

¿Dónde? _____

¿Anteriormente ha recibido apoyo específico a la problemática de consumo? Sí_____No _____

¿Dónde?: _____

¿Qué tipo de atención recibió?
Médica _____ Psicológica_____ Psiquiátrica_____
¿está tomando algún medicamento, cuál?_____ Otra: _____

¿Cuánto duró la atención anterior?_____

Mencione los resultados obtenidos de tal intervención:_____

_____

_____

Evalúe la convivencia entre usted y el usuario.

Muy Favorable_____ Favorable_____ Regular_____
Desfavorable_____ Muy Desfavorable_____

Explique por qué:_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Ha habido agresión verbal entre usted y el usuario? Sí _____ No _____

¿Ha habido agresión física entre usted y el usuario? Sí _____ No _____

¿Ha asistido Usted a algún tratamiento para aprender a manejar la problemática del usuario?
Sí _____ No _____

¿Ha recibido Usted apoyo psiquiátrico? Sí _____ No _____

¿Actualmente, Toma algún medicamento prescrito por el psiquiatra? Sí _____ No _____

¿Cuál?_____

¿Cuáles son sus expectativas del Taller para Familiares?_____

_____

_____

_____

_____

Anexo 4
Cuestionario del Otro Significativo: Apoyo al Usuario

Cuestionario del Otro Significativo: Apoyo al Usuario

El terapeuta calificará el CUESTIONARIO DEL OTRO SIGNIFICATIVO: APOYO AL USUARIO puntuando las respuestas de Nunca con 0 puntos, Casi Nunca 1 punto, A veces 2 puntos, Frecuentemente 3 puntos y Muy Frecuentemente 4 puntos; siendo el máximo puntaje posible de 60 puntos. Posteriormente, para obtener el puntaje total hará la sumatoria de los puntos asignados a los 15 reactivos y consultará la tabla que aparece al final del cuestionario para convertir el puntaje en bruto a porcentaje; dichos porcentajes se obtuvieron mediante una regla de tres en la que el puntaje de 60 sería el 100% y el puntaje en bruto se multiplica por cien y se divide entre 60, por lo que para convertir por ejemplo 32 puntos a porcentaje implica que 32 se multiplique por cien y se divida entre 60, resultando un total de 53.33% .

A mayor porcentaje hay un nivel más elevado del apoyo que percibe proporcionar el otro significativo al usuario que consume. Posteriormente elaborará la gráfica del porcentaje de la percepción del familiar, antes del tratamiento. Una vez obtenidos los porcentajes que en este cuestionario obtuvieron todos los participantes, hará la sumatoria total y la dividirá entre el número de asistentes para finalmente tener un porcentaje promedio grupal del que posteriormente elaborará la gráfica correspondiente.

Cuestionario del Otro Significativo: Apoyo al Usuario

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

A continuación se le pide que indique la frecuencia con la Usted actúa de la manera en que se le describe, cuando a su familiar le ocurren diferentes situaciones o eventos. Indique, marcando con una X, si esta conducta ante esa situación ocurre: Muy frecuentemente, Frecuentemente, A veces, Casi nunca o Nunca.

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Casi Nunca	Nunca
1. Si nota que su familiar está triste, usted suele preguntarle qué es lo que le pasa.					
2. Si su familiar está ansioso usted suele calmarlo con algún pensamiento que le dé fortaleza.					
3. Cuando su familiar siente ganas de consumir usted lo invita a realizar otras actividades que lo ayuden a tranquilizarse.					
4. Si su familiar empieza a sentirse mal de salud usted lo acompaña al médico para que lo revise y se pueda sentir mejor.					
5. Suele invitar a su familiar al cine, a cenar, a caminar, a algún concierto, etc., para divertirse de manera sana.					
6. Motiva a su familiar a compartir sus logros y avances, para que no desista.					
7. Suele reconocerle su esfuerzo con palabras y acciones que lo hacen sentir bien.					
8. Alienta a su familiar a no perder el autocontrol que ha adquirido para evitar el consumo.					
9. Reafirma su fortaleza haciéndole ver que el no consumir le permite estar más tranquilo, más concentrado, tener mejor salud, relacionarse con otros más sanamente, entre otros.					
10. Cuando su familiar discute, se enoja, siente que los demás lo atacan usted trata de tranquilizarlo para evitar que consuma.					

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Casi Nunca	Nunca
11. Se interesa por conocer las opciones que su familiar tiene para evitar situaciones de riesgo al consumo.					
12. Si su familiar está siendo presionado por otros para consumir usted le hace ver que no son sus amigos y que sólo se perjudicará.					
13. Si su familiar sale a divertirse usted le sugiere que lo haga con personas que respeten su abstinencia.					
14. Lo ayuda a identificar con qué personas y en qué lugares debe abstenerse de estar para no caer en la tentación del consumo.					

Puntaje	Rango de Porcentaje	Calificación
48-60	80-100	Muy frecuentemente
36-47	60-79	Frecuentemente
24-35	40-59	A veces
12-23	20-39	Casi nunca
0-11	0-19	Nunca

Puntaje:_____ Rango de porcentaje:_____ Calificación:_____

Anexo 5
Inventario de Depresión de Beck

Inventario de Depresión de Beck

La calificación para el INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK se obtiene al hacer la sumatoria de los puntos asignados por el participante, a cada uno de los 21 reactivos que pueden contestarse con opciones de 0 a 3 puntos; por lo que se hará la sumatoria de todos los reactivos para obtener el puntaje total; el máximo puntaje total es de 63 puntos. A mayor puntaje hay un nivel de depresión más elevado. Posteriormente, se clasifica el puntaje total, correspondiendo a Depresión Mínima si el puntaje es de 0 a 9 puntos, Depresión Leve si el puntaje es de 10 a 16 puntos, Depresión Moderada si el puntaje es de 17 a 29 puntos y Depresión Severa si va de 30 a 63 puntos. La conversión a esta clasificación aparece al final del cuestionario. Es importante tener presente que puntajes totales a partir de 17 a 29 puntos y de 30 a 63 puntos, que corresponden a Depresión Moderada o Severa, requieren que se canalice al familiar a recibir intervención psiquiátrica.

Una vez obtenido el puntaje total y su clasificación se elabora la gráfica en la que se incluyen ambos datos y además se mencionan los principales síntomas de depresión del otro significativo.

Finalmente, se obtendrá el puntaje total promedio grupal, al hacer la sumatoria total y dividirla entre el número de participantes e identificar la clasificación global del nivel de Depresión, del cual se elaborará la gráfica para exponerla en la próxima sesión del taller.

Inventario de Depresión de Beck

Nombre: _____ Fecha: _____
Pre-tratamiento _____ Post-tratamiento _____

En este cuestionario se encuentran grupos de oraciones. Por favor lea cada una cuidadosamente. Posteriormente escoja una oración de cada grupo que mejor describa la manera en que se SINTIÓ LA SEMANA PASADA INCLUSIVE EL DÍA DE HOY. Encierre en un círculo el número que se encuentra al lado de la oración que usted escogió. Si varias oraciones de un grupo se aplican a su caso circule cada una. Asegúrese de leer todas las oraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

0. Yo no me siento triste 1. Me siento triste 2. Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo 3. Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo	0. Yo no me siento que esté siendo castigado 1. Siento que podría ser castigado 2. Espero ser castigado 3. Siento que he sido castigado
0. En general no me siento descorazonado por el futuro 1. Me siento descorazonado por mi futuro 2. Siento que no tengo nada que esperar del futuro 3. Siento que el futuro no tiene esperanza y que las cosas no pueden mejorar	0. Yo no me siento desilusionado de mi mismo 1. Estoy desilusionado de mi mismo 2. Estoy disgustado conmigo mismo 3. Me odio
0. Yo no me siento como un fracasado 1. Siento que he fracasado más que las personas en general. 2. Al repasar lo que he vivido, todo lo que veo son-muchos fracasos 3. Siento que soy un completo fracaso como Persona	0. Yo no me siento que sea peor que otras personas 1. Me critico a mi mismo por mis debilidades o errores 2. Me culpo todo el tiempo por mis fallas 3. Me culpo por todo lo malo que sucede
0. Obtengo tanta satisfacción de las cosas como solía hacerlo 1. Yo no disfruto de las cosas de la manera como solía hacerlo 2. Ya no obtengo verdadera satisfacción de nada 3. Estoy insatisfecho o aburrido con todo	0. Yo no tengo pensamientos suicidas 1. Tengo pensamientos suicidas pero no los llevaría a cabo 2. Me gustaría suicidarme 3. Me suicidaría si tuviera oportunidad
0. En realidad yo no me siento culpable 1. Me siento culpable en gran parte del tiempo 2. Me siento culpable la mayor parte del tiempo 3. Me siento culpable todo el tiempo	0. Yo no lloro más de lo usual 1. Lloro más de lo que solía hacerlo 2. Actualmente lloro todo el tiempo 3. Antes podía llorar, pero ahora no lo puedo hacer a pesar de que lo deseo

0. Yo no estoy más irritable de lo que solía estar 1. Me enojo o me irrito más fácilmente que antes 2. Me siento irritado todo el tiempo 3. Ya no me irrito de las cosas por las que solía hacerlo	0. Mi apetito no es peor de lo habitual 1. Mi apetito no es tan bueno como solía serlo 2. Mi apetito está muy mal ahora 3. No tengo apetito de nada
0. [1] Yo no he perdido el interés en la gente 1. Estoy menos interesado en la gente de lo que solía estar 2. He perdido en gran medida el interés en la gente 3. He perdido todo el interés en la gente	0. Yo no he perdido mucho peso últimamente 1. He perdido más de dos kilogramos 2. He perdido más de cinco kilogramos 3. He perdido más de ocho kilogramos. A propósito estoy tratando de perder peso comiendo menos. Sí _____ No _____
0. Tomo decisiones tan bien como siempre lo he hecho 1. Pospongo tomar decisiones más que antes 2. Tengo más dificultad en tomar decisiones que antes 3. Ya no puedo tomar decisiones	0. Yo no estoy más preocupado de mi salud que antes 1. Estoy preocupado acerca de los problemas físicos tales como dolores, malestar estomacal o constipación 2. Estoy muy preocupado por problemas físicos y es difícil pensar en algo más 3. Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en ninguna otra cosa
0. Yo no siento que me vea peor de cómo me veía 1. Estoy preocupado (a) por verme viejo (a) o poco atractivo (a) 2. Siento que hay cambios permanentes en mi apariencia que me hacen ver poco atractivo (a) 3. Creo que me veo feo (a)	0. Yo no he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo 1. Estoy menos interesado en el sexo de lo que estaba 2. Estoy mucho menos interesado en el sexo ahora 3. He perdido completamente el interés por el sexo
0. Puedo trabajar tan bien como antes 1. Requiero de más esfuerzo para iniciar algo 2. Tengo que obligarme para hacer algo 3. Yo no puedo hacer ningún trabajo	**Nivel de Depresión** — **Puntaje Crudo** Mínima — 0 a 9 Leve — 10 a 16 Moderada — 17 a 29 Severa — 30 a 63
0. Puedo dormir tan bien como antes 1. Ya no duermo tan bien como solía hacerlo 2. Me despierto una o dos horas más temprano de lo normal y me cuesta trabajo volverme a dormir 3. Me despierto muchas horas antes de lo que solía hacerlo y no puedo volver a dormir	**Diagnóstico:**
0. Yo no me canso más de lo habitual 1. Me canso más fácilmente de lo que solía hacerlo 2. Con cualquier cosa que haga me canso 3. Estoy muy cansado para hacer cualquier cosa	**Observaciones:**

[1]Beck, Steer & Garbin, (1988).

Anexo 6
Inventario de Ansiedad de Beck

Inventario de Ansiedad de Beck

El INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK, se califica obteniendo el puntaje total que corresponde a la suma del puntaje asignado a cada uno de los 21 reactivos que pueden contestarse de 0 a 3 puntos; siendo el máximo puntaje posible de 63 puntos. A mayor puntaje incrementa el nivel de ansiedad del participante. De 0 a 5 puntos es un nivel de Ansiedad Mínima, de 6 a 15 puntos Ansiedad Leve, de 16 a 30 puntos Ansiedad Moderada y de 31 a 63 puntos Ansiedad Severa. La conversión a esta clasificación aparece al final del cuestionario.

Recuerde que a partir de un nivel de Ansiedad Moderada de 16 a 30 puntos y hasta uno de Ansiedad Severa de 31 a 63 puntos, es necesario canalizar al participante a que reciba intervención psiquiátrica.

La gráfica de cada participante se elaborará incluyendo el puntaje total, la clasificación del nivel de Ansiedad y los principales síntomas que reporta tener.

Adicionalmente, se obtendrá el puntaje total promedio grupal al tener la sumatoria total y dividirla entre el número de participantes e identificar la clasificación global del nivel de Ansiedad, del cual se elaborará la gráfica para exponerla en la próxima sesión a los participantes.

Inventario de Ansiedad de Beck

Nombre: _____ Fecha: _____
Pre-tratamiento _____ Post-tratamiento _____

Instrucciones:

En el recuadro de abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuanto te ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una x según la intensidad de la molestia.

	Poco o nada	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo				
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)				
3. Debilitamiento de las piernas				
4. Dificultad para relajarse				
5. Miedo a que pase lo peor				
6. Sensación de mareo				
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados				
8. Inseguridad				
9. Terror				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Manos temblorosas				
13. Cuerpo tembloroso				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indigestión o malestar estomacal				
19. Debilidad				
20. Ruborizarse				
21. Sudoración (no debida al calor)				

Versión estandarizada por Rubén Varela Domínguez y Enedina Villegas Hernández. Facultad de Psicología UNAM (2001).

0 – 5	Mínima
6 – 15	Leve
16 – 30	Moderada
1 – 63	Severa

Anexo 7
Escala de Satisfacción General Personal

Escala de Satisfacción General Personal

La ESCALA DE SATISFACCIÓN GENERAL PERSONAL se califica indicando el puntaje asignado por el participante en una escala de 1 a 10 puntos, en cada una de las 9 áreas. Adicionalmente, se obtiene el puntaje total promedio de su nivel de satisfacción personal al sumar los puntajes asignados a cada una de las áreas y dividiéndolo entre el número total de áreas calificadas.

A continuación se elabora la gráfica de los datos del puntaje de satisfacción personal en cada área y se mencionan debajo de la gráfica, las 3 áreas que están más disminuidas.

Se obtiene el puntaje promedio grupal al sumar los puntajes totales promedio de cada uno de los familiares y dividir, esa cantidad total, entre el número de participantes.

Posteriormente, se elaborará la gráfica grupal promedio del nivel de satisfacción personal. Adicionalmente y con la finalidad de disponer de datos más detallados, se puede obtener el promedio grupal del nivel de satisfacción personal con el funcionamiento en cada una de las áreas al sumar el puntaje de satisfacción de todos los participantes en cada área del funcionamiento y dividirlo entre el número de participantes. Se elaborará esta gráfica con los puntajes promedio del nivel de satisfacción personal para cada área, el puntaje promedio grupal de todas las áreas y se mencionarán aquéllas en las se obtuvieron menores niveles de satisfacción.

Escala de Satisfacción General Personal

Nombre:_____ Fecha: _____
Pre-tratamiento _____ Post-tratamiento _____

Este instrumento tiene como objetivo conocer el nivel de satisfacción respecto a su propio funcionamiento en diferentes áreas de su vida y para con la convivencia con su familiar/amigo. Cada una de estas áreas se enlistan a continuación. Por favor, encierre en un círculo el número que corresponda al nivel de satisfacción. Los números más cercanos a uno, reflejan más insatisfacción, siendo el uno el nivel de mayor insatisfacción; mientras que los números más cercanos a diez reflejan los números más altos de satisfacción. Por favor, conforme lea cada área, pregúntese ¿Qué tan satisfecho me siento con respecto a cómo funciono en esa área de mi vida y cómo es mi relación con mi amigo o familiar? Es decir, establezca con base en la escala numérica (1-10) exactamente cómo se siente hoy con respecto a esa área. Evite pensar en lo satisfecho que se sentía ayer concéntrese solamente en la satisfacción que siente hoy con respecto a cómo convive con su amigo o familiar y cómo es su desempeño en cada área de la vida. Por favor trate de que un área en particular no influencie los resultados de la siguiente categoría. Si tiene alguna duda, por favor, pregunte en este momento a su terapeuta. De lo contrario, comience a contestar.

Recuerde: ¿Qué tan satisfecho se siente usted con respecto a cómo funciona en cada área de su vida y con la convivencia que tiene con su amigo o familiar?

Mi funcionamiento:	Completamente Insatisfecho								Satisfecho	
1. Progreso en el trabajo o en la escuela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Manejo del dinero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Vida social/recreativa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Hábitos personales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Relaciones familiares o matrimoniales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Situación legal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Vida emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Satisfacción general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 8
Escala de Satisfacción con la Convivencia con el Usuario

Escala de Satisfacción con la Convivencia con el Usuario

La ESCALA DE SATISFACCIÓN DE LA CONVIVENCIA CON EL USUARIO se califica indicando el puntaje asignado por el participante en una escala de 1 a 10 puntos, en cada una de las 7 áreas. Adicionalmente, se obtiene el puntaje total promedio de su nivel de satisfacción de la convivencia con el consumidor al sumar los puntajes asignados a cada una de las áreas y dividirlo entre siete.

A continuación se elabora la gráfica de los datos del puntaje de satisfacción con la convivencia con el usuario en cada área y se mencionan debajo de la gráfica, las 3 áreas de satisfacción con la convivencia que estén más disminuidas.

Se obtiene el puntaje promedio grupal al sumar los puntajes totales promedio de cada uno de los familiares y dividir, esa cantidad total, entre el número de participantes.

Posteriormente, se elaborará la gráfica grupal promedio del nivel de satisfacción del familiar respecto a la convivencia con el consumidor. Adicionalmente y con la finalidad de disponer de datos más detallados, se puede obtener el puntaje promedio grupal del nivel de satisfacción de la convivencia con el consumidor en cada una de las áreas, al sumar el puntaje de satisfacción de todos los participantes en cada área de convivencia y dividirlo entre el número de participantes. Se elaborará esta gráfica con los puntajes promedio del nivel de satisfacción de la convivencia para cada área, el puntaje promedio grupal de todas las áreas y se mencionarán aquéllas en las se obtuvieron menores niveles de satisfacción.

Escala de Satisfacción con la Convivencia con el Usuario

Nombre:_____ Fecha: _____
Pre-tratamiento _____ Post-tratamiento _____

Este instrumento tiene como objetivo el conocer la satisfacción respecto a la convivencia con su familiar/amigo. Por favor, encierre en un círculo el número que corresponda al nivel de satisfacción en diferentes aspectos de la convivencia con el usuario. Los números más cercanos a uno, reflejan más insatisfacción, siendo el uno el nivel de mayor insatisfacción; mientras que los números más cercanos a diez reflejan los números de más satisfacción. Por favor, en esta primer parte conforme lea cada área, pregúntese ¿Qué tan satisfecho me siento con respecto a cómo es la convivencia con el usuario en esa área? Es decir, establezca con base en la escala numérica (1-10) exactamente cómo se siente hoy con respecto a la convivencia en esa área. Evite pensar en lo satisfecho que se sentía ayer concéntrese solamente en la satisfacción que siente hoy con cómo es su desempeño en cada una de esas área de la vida. Por favor trate de que un área en particular no influencie los resultados de la siguiente categoría. Si tiene alguna duda, por favor, pregunte en este momento a su terapeuta. De lo contrario, comience a contestar.

Recuerde: ¿Qué tan satisfecho se siente usted con respecto a cómo es la convivencia que tiene con su amigo o familiar?

Satisfacción con la Convivencia que tengo con mi familiar o amigo:	Completamente Insatisfecho									Satisfecho
1. En la manera que apoyo a mi familiar o amigo a que se mantenga en abstinencia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Al sugerirle a mi familiar o amigo que cuide su trabajo o su rendimiento en la escuela.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. De mantener a mi familiar o amigo ocupado en alguna actividad agradable y que le beneficie.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Darle reconocimiento a mi familiar o amigo cuando procura su salud, aseo y aspecto personal.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Ante la convivencia que mantengo en general, con mi familiar o amigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Al controlar mis emociones y evitar tener un conflicto con mi familiar o amigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Con respecto a mi comunicación con mi familiar o amigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 9
Escala del Ambiente Social Familiar

Escala del Ambiente Social Familiar

La ESCALA DE AMBIENTE SOCIAL FAMILIAR se califica puntuando con 1 punto cada uno de los reactivos contestados con SI y con 0 puntos los que fueron contestados con NO; a excepción de los reactivos 22, 52, 68, 74 y 87 que se califican de manera inversa puntuando con 1 punto la contestación de NO y con cero puntos la de SI. Posteriormente, se hace la sumatoria total de cada una de las 10 áreas, siendo el puntaje máximo posible en cada área de 9 puntos (Ver Anexo 10). Los reactivos que corresponden a cada área son: Cohesión: 1,11,21,31,41,51,61,71 y 81; Expresividad: 2,12,22,32,42,52,62,72 y 82; Conflicto: 3,13,23,33,43,53,63,73, y 83; Independencia: 4,14,24,34,44,54,64,74, y 84; Orientación a metas: 5,15,25,35,45,55,65,75, y 85; Orientación cultural intelectual: 6,16,26,36,46,56,66,76 y 86; Orientación de acción-recreativa: 7,17,27,37,47,57,67,77 y 87; Religiosidad: 8,18,28,38,48,58,68,78, y 88; Organización: 9,19,29,39,49,59,69,79, y 89: Control: 10,20,30,40,50,60,70,80 y 90.

Finalmente, se elaborará la gráfica del puntaje de cada una de las 10 subescalas para identificar las características del funcionamiento familiar del otro significativo y adicionalmente, se elaborará la gráfica grupal promedio del puntaje promedio de cada una de las 10 áreas para identificar las características del funcionamiento familiar de los participantes al taller, para señalarles las áreas del funcionamiento familiar que necesitarían incrementarse o disminuirse para mejorar el ambiente familiar.

Escala del Ambiente Social Familiar

Nombre:_____ Fecha: _____
Pre-tratamiento _____ Post-tratamiento _____

Instrucciones:

Antes de aplicar este cuestionario es muy importante que usted enfatice a la persona entrevistada que todas las preguntas que se le van a hacer se refieren a su familia.

Lea cuidadosamente cada pregunta.

Recuerde que tiene que contestar “Si” o “No”

Conteste todas las preguntas

1. ¿En su familia realmente se ayudan unos a otros?
2. ¿Acostumbran hablarse de lo que sienten?
3. ¿Se pelean mucho entre ustedes?
4. ¿Cada quien hace sus cosas sin recibir ayuda de nadie?
5. ¿Creen ustedes que ser el mejor en cualquier cosa que hagan es importante?
6. ¿Hablan de política y problemas del país frecuentemente?
7. ¿Cuándo tienen tiempo libre, salen de su casa?
8. ¿Van a la iglesia con frecuencia?
9. ¿Preparan con mucho cuidado las actividades de casa?
10. ¿Se dan órdenes entre ustedes?
11. ¿Pasan muchos momentos juntos?
12. ¿Pueden entre ustedes hablar libremente de lo que pasa en su familia?
13. ¿Se enojan entre ustedes frecuentemente?
14. ¿Los dejan ser libres en lo que hacen y en lo que piensan en su familia?
15. ¿Para su familia es muy importante salir adelante en la vida?
16. ¿Van seguido a conferencias, teatros o conciertos?
17. ¿Frecuentemente van amigos a visitarlos a su casa?
18. ¿En su familia acostumbran a rezar?
19. ¿Generalmente son ustedes muy limpios y ordenados?
20. ¿En su familia hay mucha disciplina?
21. ¿Se esfuerzan mucho en los quehaceres de la casa?
22. ¿Cuándo alguien se enoja en su casa, generalmente el otro también termina molesto?
23. ¿Algunas veces llegan a estar tan enojados que se arrojan cosas entre ustedes?
24. ¿En su familia cada quien decide lo que hace?
25. ¿Creen ustedes que la gente vale por el dinero que tiene?
26. ¿Es muy importante en su familia aprender cosas nuevas y diferentes?
27. ¿Alguno de ustedes está en equipos de futbol, béisbol, etc.?
28. ¿Hablan entre ustedes sobre el significado religioso de la navidad, semana santa, etc.?
29. ¿En su casa es fácil encontrar las cosas cuando se necesitan?
30. ¿Una persona en su familia es la que toma la mayor parte de sus decisiones?
31. ¿Se sienten muy unidos en su familia?
32. ¿Se cuentan sus problemas personales unos a otros?
33. ¿Cuándo tienen problemas, explotan con facilidad?
34. ¿Pueden salir de su casa cada vez que quieren?
35. ¿Creen ustedes que se debe esforzar para ser el mejor en cualquier actividad a la que uno se dedique?
36. ¿Tienen interés en actividades culturales?
37. ¿Van al cine, a eventos deportivos o de excursión seguido?

38. ¿Creen ustedes en el cielo y en el infierno?
39. ¿En su familia son puntuales?
40. ¿Las actividades de la casa se hacen como se debe?
41. ¿Son ustedes acomedidos en las cosas que se necesitan en casa?
42. ¿Si tienen ganas de hacer algo, de repente, lo hacen?
43. ¿Seguido se critican unos a otros?
44. ¿En su familia pueden realizar cualquier actividad personal sin que nadie los moleste?
45. ¿Ustedes siempre tratan de hacer las actividades un poco mejor en cada ocasión?
46. ¿Seguido discuten de arte, política, cultura, etc.?
47. ¿Todos ustedes tienen uno o dos entretenimientos?
48. ¿En su familia tienen ideas estrictas acerca de lo que es bueno o malo?
49. ¿En su familia, las personas son firmes en sus decisiones?
50. ¿En su familia, se preocupan mucho por hacer solamente lo que está permitido?
51. ¿Realmente se apoyan unos a otros?
52. ¿Cuándo alguien se queja en su familia, el otro miembro también se queja?
53. ¿Se han golpeado entre ustedes en alguna ocasión?
54. ¿En su familia, cada quien resuelve sus propios problemas?
55. ¿Se preocupan por mejorar en el trabajo o por sacar buenas calificaciones en la escuela?
56. ¿Alguien en su familia toca algún instrumento musical?
57. ¿Aparte de sus obligaciones tienen actividades de diversión?
58. ¿Creen ustedes que hay algunas cosas que se tienen que aceptar de buena fe?
59. ¿Tratan de tener su casa limpia?
60. ¿En su casa hay poca oportunidad de opinar sobre las decisiones familiares?
61. ¿Hay mucha unión en su familia?
62. ¿Los asuntos de dinero y deudas se hablan delante de todos los miembros de la familia?
63. ¿Si hay desacuerdos entre ustedes terminan discutiendo y peleándose?
64. ¿Entre ustedes se ayudan para defenderse de los demás?
65. ¿En su familia trabajan duro para mejorar y salir adelante?
66. ¿Van a la biblioteca frecuentemente?
67. ¿Van a cursos o clases que no son parte de la escuela, por pasatiempo o interés?
68. ¿En su familia cada persona tiene ideas diferentes de lo que es bueno o malo?
69. ¿Cada uno de ustedes sabe bien cuáles son sus obligaciones?
70. ¿Es difícil que puedan hacer cualquier actividad que quieran?
71. ¿Verdaderamente se llevan bien entre ustedes?
72. ¿Pueden decirse cualquier comentario entre ustedes?
73. ¿Tratan ustedes de sobresalir sobre las demás personas de su casa?
74. ¿Cuándo algún miembro de la familia hace lo que quiere, lastima los sentimientos de los demás?
75. ¿En su familia primero es el trabajo y luego la diversión?
76. ¿Ustedes dedican más tiempo a leer que a ver televisión?
77. ¿Salen ustedes a pasear muy seguido?
78. ¿La Biblia es un libro muy importante es su casa?
79. ¿El dinero lo manejan muy cuidadosamente en su familia?
80. ¿La disciplina en su casa es muy estricta?
81. ¿En su familia a cada miembro se le dedica tiempo y dedicación?
82. ¿En su familia discuten mucho?
83. ¿Creen ustedes que gritando consiguen lo que quieren?
84. ¿En su familia se permiten que cada quien diga lo que piensa?
85. ¿A ustedes les gusta compararse con los demás?
86. ¿Realmente les gusta la música, lectura, pintura, danza, etc.?
87. ¿La forma principal de entretenerse en su familia es ver la T.V. o escuchar la radio?
88. ¿En su familia creen que cuando alguien comete un pecado, será castigado?
89. ¿En casa, los platos se lavan rápidamente, después de comer?
90. ¿En su familia se respetan las actividades que no están permitidas?

Hoja de Respuestas de la Escala del Ambiente Social Familiar

Nombre:_____ Fecha: _____

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
11	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
31	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
41	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
51	**52**	**53**	**54**	**55**	**56**	**57**	**58**	**59**	**60**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
61	**62**	**63**	**64**	**65**	**66**	**67**	**68**	**69**	**70**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
71	**72**	**73**	**74**	**75**	**76**	**77**	**78**	**79**	**80**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
81	**82**	**83**	**84**	**85**	**86**	**87**	**88**	**89**	**90**
No	No	No	No	No	No	No	No	No	No

	C	EX	CON	IND	OM	OCL	REC	REL	ORG	CTL
PC										
PE										

Las celdillas obscuras se puntúan solo cuando el sujeto contesta NO, las restantes se puntúan cuando el sujeto conteste SI.

Anexo 10
Cuestionario para el Usuario: Apoyo del Otro Significativo

Cuestionario para el Usuario: Apoyo del Otro Significativo

Nombre:_____ Fecha: _____

Instrucciones: A continuación se le pide que indique la frecuencia con la que su familiar actuó de la manera en que se le describe, cuando a Usted le ocurrieron diferentes situaciones o eventos. Indique, marcando con una X, si esta conducta ocurrió ante esa situación: Muy frecuentemente, Frecuentemente, A veces, Casi nunca o Nunca.

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Casi Nunca	Nunca
1. Si su familiar nota que usted está triste, ¿le pregunta qué es lo que le pasa?	4	3	2	1	0
2. Si usted está ansioso su familiar ¿suele calmarlo con algún pensamiento que le dé fortaleza?	4	3	2	1	0
3. Cuando usted siente ganas de consumir ¿su familiar lo invita a realizar otras actividades que lo ayuden a tranquilizarse?	4	3	2	1	0
4. Si usted empieza a sentirse mal de salud ¿su familiar lo acompaña al médico para que lo revise y se pueda sentir mejor?	4	3	2	1	0
5. ¿Suele invitarlo su familiar al cine, a cenar, a caminar, a algún concierto, entre otras para divertirse de manera sana?	4	3	2	1	0
6. ¿Su familiar lo motiva a usted a compartir sus logros y avances, para que no desista?	4	3	2	1	0
7. ¿Su familiar suele reconocerle su esfuerzo con palabras y acciones que lo hacen sentir bien?	4	3	2	1	0
8. ¿Su familiar lo alienta a no perder el autocontrol que ha adquirido para evitar el consumo?	4	3	2	1	0
9. ¿Su familiar le ayuda a reafirmar su fortaleza haciéndole comentarios que le ayudan a considerar que el no consumir le permite estar más tranquilo, más concentrado, tener mejor salud, relacionarse con otros más sanamente, etc.?	4	3	2	1	0

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Casi Nunca	Nunca
10. Cuando su familiar nota que usted está inquieto o tiene necesidad de consumir ¿lo invitan a realizar alguna actividad para que se distraiga?	4	3	2	1	0
11. Cuando usted discute, se enoja, y siente que los demás lo atacan ¿su familiar trata de tranquilizarlo para evitar que consuma?	4	3	2	1	0
12. ¿Su familiar se interesa por conocer las opciones de apoyo que usted tiene para evitar situaciones de riesgo al consumo?	4	3	2	1	0
13. Si usted está siendo presionado por otros para consumir ¿su familiar, le hace ver que no son sus amigos y que sólo se perjudicará al dejarse influir?	4	3	2	1	0
14. Si usted sale a divertirse ¿su familiar le sugiere que lo haga con personas que respeten su abstinencia?	4	3	2	1	0
15. ¿Su familiar lo ayuda a identificar con qué personas y en qué lugares debe abstenerse de estar para no caer en la tentación del consumo?	4	3	2	1	0

Puntaje	Rango de Porcentaje	Calificación
48-60	80-100	Muy frecuentemente
36-47	60-79	Frecuentemente
24-35	40-59	A veces
12-23	20-39	Casi nunca
0-11	0-19	Nunca

Puntaje:_____ Rango de porcentaje:_____ Calificación:_____

Anexo 11
Lista de Actividades del Terapeuta Análisis Funcional de la Conducta de Consumo

Lista de Actividades del Terapeuta Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo

Fecha: _____ No. de Expediente: _____
Nombre del evaluador: _____
Nombre del terapeuta evaluado: _____

Objetivos:

Evaluar el nivel de dominio del usuario en la aplicación de las estrategias de solución de problemas.

Materiales

- Auto-registro.
- Material didáctico de solución de problemas.
- Folleto de lectura para el usuario de solución de problemas.
- Ejercicios de solución de problemas.
- Registro de ocurrencia de una situación en donde se aplico la estrategia.

	No lo domina	En proceso	Lo domina
1. El terapeuta da la bienvenida a los familiares reconociéndoles su puntualidad y asistencia a la sesión.			
2. El terapeuta realiza una introducción a la sesión y explica que el objetivo es conocer las características del consumo del usuario y cuál es su importancia, con ayuda del folleto de lectura para el familiar.			
3. El terapeuta explica al Familiar el concepto de cadena conductual de consumo con ayuda de los ejemplos dados en el folleto.			
4. El Terapeuta explica al otro significativo los tres tipos de eventos que pueden contribuir a disparar la conducta de consumo del usuario.			
5. El terapeuta motiva a los familiares a identificar tres situaciones de riesgo en que estén presentes algunos de los tipos de disparadores.			
6. El Terapeuta instiga al familiar a realizar un ejercicio en el que elabore planes de acción que incluyan conductas alternativas eficientes mediante las cuales apoye al usuario para afrontar los disparadores que se presenten.			
7. El terapeuta pide a algún familiar que lea los planes que escribió y reconoce su esfuerzo al completar su ejercicio.			
8. El terapeuta realiza un modelamiento auxiliándose con su co- terapeuta para que los familiares puedan observar tanto la aplicación ineficiente como la eficiente de alguno de los planes propuestos.			
9. El terapeuta pide a los familiares formen parejas en las cuales uno actúe como si fuera el consumidor y el otro sea el familiar, con el fin de ensayar las conductas eficientes que fueron modeladas, para cada plan de acción.			
10. El terapeuta les asignará como tarea el llenado del registro de ocurrencia de estrategias para ayudar a romper cadenas de consumo de mi familiar dándoles instrucciones sobre dicho llenado			
11. El terapeuta aplicará el cuestionario de evaluación de la sesión “ayudando a romper cadenas de consumo de mi familiar”			
12. El terapeuta realiza un resumen a manera de cierre de la sesión y comenta al grupo cual será el tema de la siguiente sesión y como contribuye a la mejora de las relaciones con su familiar consumidor.			

Anexo 12
Folleto: Ayudar a Mi familiar a romper sus cadenas de consumo

Folleto: Ayudar a mi familiar a romper sus cadenas de consumo

Romper la cadena de consumo, puede lograrse si se APRENDE A ENFRENTAR LOS PRECIPITADORES DEL CONSUMO Y DISEÑAN PLANES DE ACCIÓN. Para hacer un plan de acción se debe tomar en cuenta lo que le ha resultado en el pasado para tranquilizarse cuando se ha sentido frustrado. Por ejemplo: salir a caminar, darse un baño, charlar con un amigo, oír música, etc., y comprometerse a realizarlo en vez de la conducta de consumo. Por lo que antes de consumir es conveniente que se DETENGA, y piense en otras actividades que le permitan sentirse bien y así romper la cadena de consumo.

Analizando la conducta de consumo de mi familiar

A través de este análisis usted podrá reconocer aquellas conductas placenteras o displacenteras de consumo de drogas o alcohol de su familiar o amigo, las cuales han sido aprendidas por él en momentos agradables de su vida o bien en situaciones no gratas.

Por ejemplo:

Se siente triste → Consumirá

Se siente feliz, quiere sentirse mejor → Consumirá

Puede ser que el consumo le sirva a su familiar o amigo para relajarlo, distraerlo, sentir sus emociones con mayor intensidad, sentirse independiente, ser más espontáneo o darle más confianza. Sin embargo, la repetición del consumo de la sustancia para conseguir esos efectos favorece a un hábito fuerte y dañino.

El análisis de la conducta de consumo es una herramienta valiosa para que se pueda alcanzar o mantener la abstinencia en el consumo de sustancias.

Es importante considerar que:

1. Disparadores

Si es una fiesta

2. Conducta

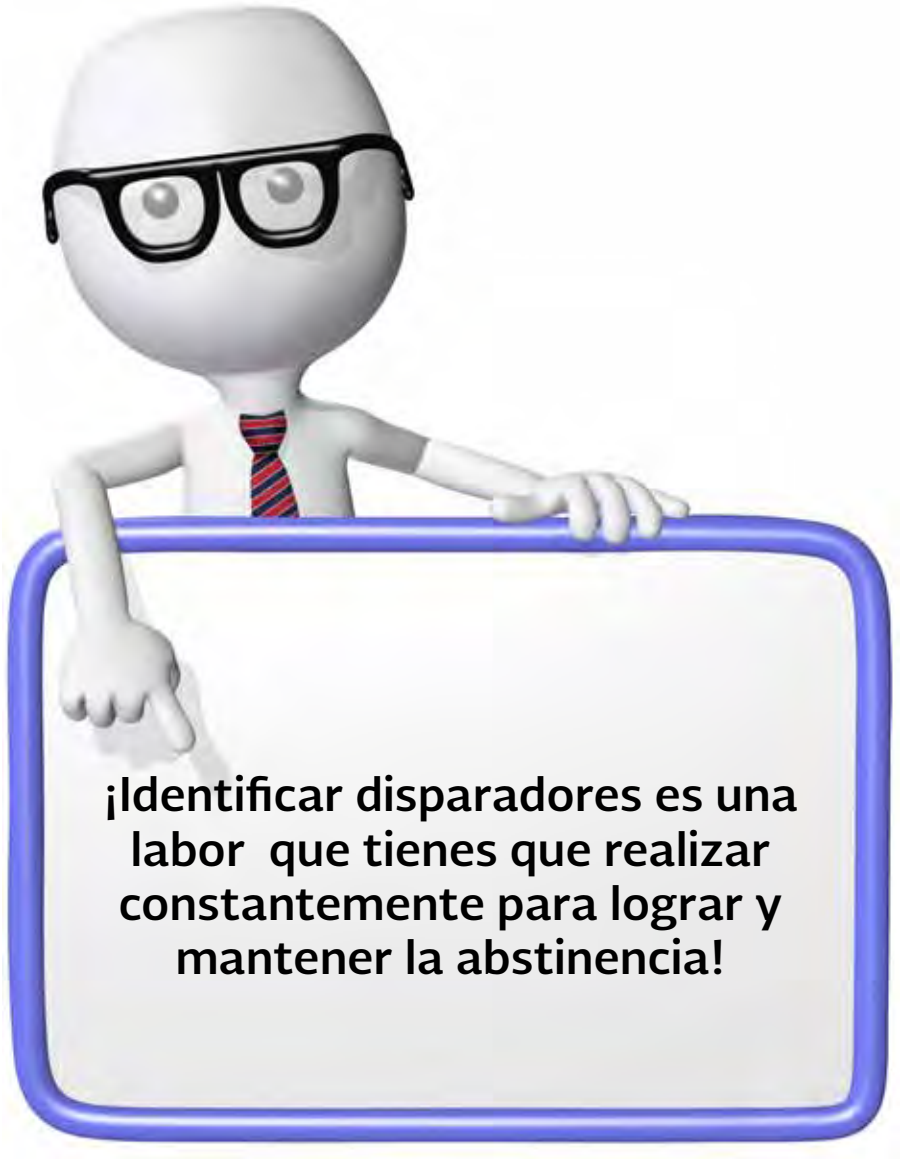
Consume

3. Consecuencias

Como consecuencia: ¡se sentirá mal! Y eso lo puede llevar de nuevo a consumir

Este esquema es lo que los psicólogos llaman CADENA CONDUCTUAL; todas las conductas se desarrollan de acuerdo a estos tres momentos, es decir, hay algo que sucede antes (situación o disparadores) de la conducta (acción) y a la conducta siempre le siguen consecuencias (positivas y negativas), donde las consecuencias pueden convertirse en disparadores para que se vuelva a realizar la conducta. Conocer la CADENA DE CONDUCTA DE CONSUMO de su familiar, le puede ayudar a cambiar las consecuencias si se le invita cambiar la conducta que él realiza.

Lo más importante de identificar la CADENA DE CONSUMO es que se pueden realizar planes de acción, actividades diferentes, para enfrentar los disparadores y así romper la cadena y no llegar a consecuencias negativas, que en el caso del consumo son a largo plazo.



El siguiente paso, en este proceso, es conocer muy bien a los disparadores.

Los precipitadores son de seis tipos y los podemos clasificar como internos o externos, éstos se pueden reconocer a través de preguntas.

Internos

- **Pensamientos:** ¿Qué es lo que pensará justo antes de consumir?
- **Emociones:** ¿Qué emoción sentirá justo antes de consumir?
- **Sensaciones físicas:** ¿Qué sensaciones físicas tendrá justo antes de consumir?

Externos

- **Personas:** ¿Con que personas generalmente consume?
- **Lugares:** ¿En qué lugares generalmente consume?
- **Situaciones:** ¿En qué momentos generalmente consume?

A continuación identifique 3 situaciones de riesgo para su usuario y elabore 3 planes de acción de que podría hacer para ayudarle a no consumir:

Situación1: _____

_____

_____

Plan de Acción para Apoyarlo: _____

_____

_____

_____

_____

Situación2:

Plan de acción para apoyarlo:

Situación 3:

Plan de Acción para Apoyarlo:

Anexo 13
Evaluación de Sesión: Ayudar a mi Familiar a romper sus cadenas de consumo

Evaluación de Sesión: Ayudar a mi Familiar a romper sus cadenas de consumo.

Instrucciones:

Las siguientes preguntas están relacionadas con lo que aprendió en esta sesión, marque con una X si está Completamente de acuerdo, De acuerdo, A veces, En desacuerdo o Completamente en desacuerdo según crea más conveniente para usted.

	Completamente de acuerdo	De acuerdo	A veces	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo
1. ¿Considera que el tema visto le fue de utilidad?	4	3	2	1	0
2. A partir de lo aprendido, ¿cree usted que apoya y ayuda más a su familiar para evitar que consuma?	4	3	2	1	0
3. ¿Identifica los precipitadores internos de su familiar?	4	3	2	1	0
4. ¿Identifica los precipitadores externos de su familiar?	4	3	2	1	0
5. ¿Ha utilizado frecuentemente lo aprendido para apoyar o ayudar a su familiar?	4	3	2	1	0
6. ¿Cree que su familiar se siente ahora más apoyado por usted?	4	3	2	1	0

Puntaje	Rango de Porcentaje	Calificación
20-24	83.33-100	Completamente de acuerdo
15-19	62.5-79.16	De acuerdo
10-14	41.66-58.33	A veces
05-09	20.83-37.5	En desacuerdo
00-04	0-16.66	Completamente en desacuerdo

Puntaje:_____ Rango de porcentaje:_____ Calificación:_____

En una escala de 1 a 10, donde 1 es Totalmente insatisfecho y 10 totalmente satisfecho, ¿qué tan satisfecho se siente usted al apoyar a su familiar para que no consuma? _____.

Anexo 14
Folleto controlar mi enojo

Folleto Controlar mi enojo

El enojo, al igual que cualquier otra emoción, tiene una utilidad muy importante en la vida: nos prepara para defendernos, en específico cuando nos enfrentamos a situaciones de tensión o agresión.

Es importante aprender a controlar el enojo porque si éste es muy fuerte, puede llegar a dominar nuestro comportamiento y hacer que actuemos por impulso al perder el control y actuar impulsivamente, lo cual nos resulta en consecuencias desagradables para nuestra vida (la pérdida de amigos, desintegración familiar, separación de pareja, problemas legales).

Al enojarnos podemos elevar el tono de voz, usar palabras ofensivas o inclusive llegar a golpear a otra persona, pudiendo causarle un daño físico, emocional, o inclusive la muerte; todo esto lo pondría en riesgo de perder su libertad.

¿Cómo es que funciona el enojo?

El incremento del enojo se realiza en 4 pasos:

¿Cómo controlar el enojo?

Existen tres habilidades para controlar el enojo, éstas se pueden utilizar una a la vez o se pueden combinar:

Instrucciones Positivas
- Frenar conducta
- Parar pensamientos calientes
- Tranquilizarse

Distraer tus Pensamientos
Tiempo Fuera

Instrucciones positivas:

Es muy importante saber que lo que usted piensa afecta su comportamiento. Cuando dice cosas negativas provoca malas conductas (enojos) que le pueden llevar a consecuencias negativas. Por eso es importante que se diga cosas positivas que le ayuden a disminuir su ira, por ejemplo: "creo que estoy exagerando, tengo que calmarme", "tengo que saber escuchar y respirar profundamente para tranquilizarme", etc.

¡Para tranquilizarme puedo decirme cosas cómo: Calma, tranquilízate, mantén el control!

Dese instrucciones positivas para:

- Frenar conducta: “Tranquilo (a), aléjate, no le respondas”.
- Parar pensamientos calientes: “No vale la pena que esté pensando en lo que me dijo”.
- Auto-tranquilizarse: “Puedo .solucionarlo pero necesito estar tranquilo (a)”

Instrucciones positivas para tener un óptimo desempeño al realizar la siguiente actividad:

“Iré al supermercado, pero primero haré una lista para comprar lo necesario”.

Distraiga sus pensamientos

Esta técnica consiste en distraer su mente y no prestar atención a los síntomas del enojo, tiene que aprender a guiar sus pensamientos hacia lo positivo, hacia lo que le haga sentir bien; puede conseguirlo haciendo:

1. Concéntrese en lo que pasa a su alrededor.
2. Practique alguna actividad mental.
3. Haga ejercicio físico.
4. Respire lento y profundamente

¡Mirar por un rato a su mascota, leer el periódico, correr y hacer un ejercicio de respiración son algunas de las cosas que usted puede hacer para distraer su mente!

Tiempo fuera

Esta técnica consiste en alejarse de la situación física y mentalmente; ya no pensar más en la situación que causó su enojo. Una vez que se aleje físicamente de la situación, realice actividades que le tranquilicen y le distraigan. Siga estos sencillos pasos al aplicar tiempo fuera:

1. Aléjese físicamente por un momento de la persona o situación que te está molestando.

Realice alguna actividad que le sea agradable.

2. Detenga sus pensamientos, piense en positivo: “ya no voy a pensar más en eso”.

Utilice instrucciones positivas

3. Realice otra actividad que le distraiga.

Utilice distracción del pensamiento

Sugerencias para aplicar tiempo fuera:

- Haga un acuerdo con quienes convive para que todos apliquen tiempo fuera.
- Cuando se retire no se vale: azotar puertas, golpear objetos, gritar y continuar hablando.
- De preferencia establezcan una señal para indicar tiempo fuera.
- Solicite tiempo fuera tan sólo con la evaluación de su enojo.
- Elija con anticipación el lugar donde irá al necesitar tiempo fuera.
- Recuerde que Aplicar tiempo fuera es un logro, que le permitirá evitar el conflicto.

¡QUÉ BIEN, usar tiempo fuera le permite estar más tranquilo (a)!

Veamos un ejemplo de una situación en la que crece el enojo generando una conducta violenta e inmediatamente la opción de cómo controlar el enojo.

Suceso negativo	Pensamientos calientes	Conducta violenta	Consecuencias negativas
Su familiar llega tarde a casa después de una fiesta y no le avisa.	¿Pero qué le pasa? ¿Cree que puede hacer lo que quiera?	Cuando llegue gritaré y le haré saber lo irresponsable que es.	Discutirán muy fuerte y ambos se habrán ofendido.
Suceso negativo	**Pensamiento positivo**	**Cambio de conducta**	**Consecuencias positivas**
Su familiar llega tarde a casa después de una fiesta y no le avisa.	Me voy a calmar, no vale la pena alterarme, lo importante es que este bien.	Cuando él llegue le preguntaré si está bien y una vez que lo corrobore me iré a dormir, no sin antes decirle que hablaremos al día siguiente.	Se siente bien consigo mismo por haberse controlado y por mantener una actitud tranquila sin violencia.

Ahora haga un ejercicio en el que aplique Instrucciones positivas (en sus tres formas), Distracción del pensamiento y Tiempo fuera.

Situación: _____

Instrucciones positivas

1. Frene conducta: _____
2. Pare pensamientos calientes: _____
3. Continúe con sus actividades_____

Distraiga sus pensamientos_____

Aplique tiempo fuera: _____

Auto-tranquilícese: _____

La práctica diaria de las estrategias le permitirá controlar su enojo

Anexo 15
Folleto controlar mi tristeza

Folleto Controlar mi tristeza

La tristeza, al igual que cualquier otro sentimiento, tiene una utilidad muy importante en su vida; sirve para pedir ayuda, por ejemplo: si su familiar se sintiera triste y usted lo notará, podría acercarse a ofrecerle su ayuda, expresarle su cariño e interés.

Es importante aprender a controlar la tristeza, porque de no ser así el rendimiento en las actividades diarias puede disminuir, lo puede llevar a aislarse o perder contacto con personas que son importantes en su vida; en casos extremos vivir con frecuentes pensamientos equivocados que lo pueden llevar a un intento suicida, lo que podría dejar graves secuelas en su salud.

¿Qué puedo hacer para controlar la tristeza?

Para controlar la tristeza realice uno o combine cualquiera de los siguientes ejercicios:

- Cambiar pensamientos equivocados.
- Realizar actividades agradables.
- Buscar lo positivo en actividades cotidianas

Cambiar pensamientos equivocados

Consiste en la evaluación y construcción de pensamientos reales; hay que identificar los pensamientos que hacen que usted se entristezca (pensamiento equivocado), anote cuando se presentó y tome en cuenta los siguientes pasos:

Paso 1: Anota el suceso, el pensamiento y sentimiento que acompañen a esa situación. Ejemplo:

Suceso: Mi familiar tuvo recaída.
Pensamiento: De nada sirve que yo todo el tiempo lo este apoyando.
Sentimiento: Me siento muy triste y preocupado/a

Haga el ejercicio de anotar e identificar esos pensamientos equivocados para que pueda cambiarlos más fácilmente.

Paso 2: Reflexione y anote los pensamientos o ideas que contribuyen a entristecerse cada vez más.

Ejemplo: "Pareciera que siempre debo fracasar en mis intentos por ayudarlo a que deje de consumir, no sirvo para nada".

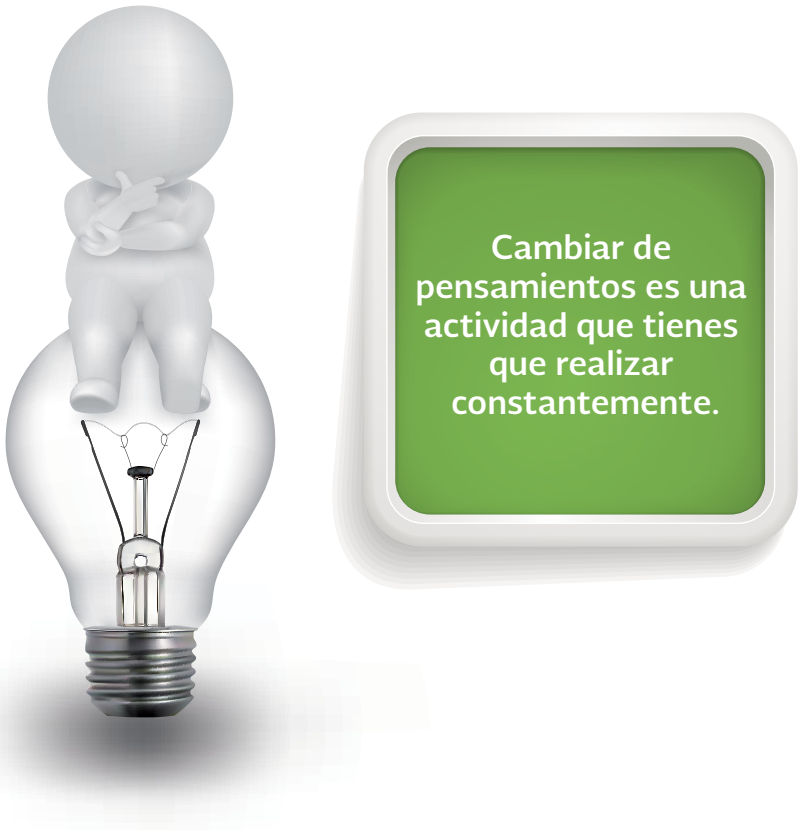
Paso 3: Cuestione los pensamientos negativos, ¿qué pruebas tengo de que el pensamiento es cierto?, ¿este pensamiento me ayuda o me perjudica?, ¿cómo me afecta pensar así?

Ejemplo: ¿en verdad no ha sido útil lo que he hecho por él? ¿en verdad no sirvo para nada?, ¿he hecho muchas cosas buenas por él?

Paso 4: Busque alternativas a los pensamientos negativos.

Ejemplo: "Ha habido ocasiones en las que las cosas no me han resultado como yo esperaba sin embargo, siempre me he esforzado por demostrarle a mi familiar que puede contar conmigo en todo momento, sé que si me esfuerzo un poco más y le hago saber que me interesa él lo notará y podrá decirme de qué otra forma puedo ayudarlo, para que pueda volver a la abstinencia y ambos sigamos adelante".

Paso 5: Construya pensamientos más realistas. Ejemplo: Soy una persona tenaz, que no se deja vencer por estos obstáculos, si he salido adelante en momentos más difíciles podré afrontar y encontrar una solución".



Realizar actividades agradables

Identifique actividades que disfrute, que lo hagan sentir contento(a), estar animado(a) y a gusto con la vida que tiene. Realizar actividades agradables le permite tener un ánimo y estilo de vida favorables. Por ejemplo: arreglar su cuarto, lavar el coche, ir al cine, ir al parque, salir a bailar, tomar un curso de cómputo, ir a alguna exposición, tomar un taller de superación personal.

Recuerda: Mientras practiques alguna actividad debes concentrarte en lo que realizas.

¡Que toda tu atención esté en la actividad!

Búsqueda de lo positivo en actividades cotidianas

La Búsqueda de lo positivo consiste en aprender a disfrutar y sacar el máximo provecho a cada una de las cosas que hace en cada instante de su vida; tomando en cuenta todas las cosas positivas que le deja la realización de actividades diarias. Por ejemplo: bañarse (sentirse limpio, evitar enfermarse), comer (sentirse con energía, estar más atento), sonreír mientras platica (mejor convivencia con los demás), tomar el transporte (llegar más rápido, distraerse), caminar al trabajo (ejercitarse, relajarse, salud), desayunar con la familia (convivencia, cercanía).

Aprende a disfrutar y sacar el máximo provecho a cada instante de tu vida.

Anexo 16
Folleto controlar mi ansiedad

Controlar mi ansiedad

Importancia de controlar la ansiedad.

La ansiedad, como cualquier otra emoción, es muy importante en la vida, ya que nos permite estar alertas y evitar el peligro; nos prepara para huir o defendernos en el momento adecuado. Cuando alguien siente ansiedad el corazón se acelera, los músculos se tensan y en general todo el cuerpo se activa, si esto es momentáneo se puede sobrellevar sin ningún problema; pero si la respuesta de activación se mantiene por mucho tiempo, el cuerpo puede llegar a sufrir un serio desgaste físico y psicológico excesivo y se corre el riesgo de que el organismo empiece a funcionar mal. La ansiedad daña la salud, puede ocasionar gastritis, úlcera, colitis, insomnio; dificultad para entender, para concentrarse, solucionar problemas, irritabilidad, cambio de humor, etc., por ello es fundamental saber controlarla para prevenir riesgos en nuestra salud.

Si su ansiedad esta elevada y no la controla puede influir a otros, favoreciendo la percepción de no poder preservar la calma o enfrentar una situación muy difícil o hasta que puede ser imposible de resolverla.

Recuerde que si usted controla su ansiedad puede transmitir tranquilidad, calma y seguridad a su familiar y eso puede ayudarlo a mantener su abstinencia. Cómo llevar el ejercicio:

1. Escriba una lista de los lugares o situaciones que para usted sean interesantes o agradables, que lo hagan sentir tranquilo y relajado.

2. Comience con el ejercicio de relajación mediante respiración profunda.

3. Imagine que está en uno de los lugares o situaciones que haya elegido de la lista que hizo.

4. Piense en toda la tranquilidad que le da ese lugar o situación, en cómo se sintió cuando tuvo esa experiencia, recuerde y visualice a detalle los olores, los colores, las texturas, los sonidos; concéntrese, poco a poco sentirá como lo invade, por todo su cuerpo, la sensación agradable de relajación.

5. Concéntrese en las sensaciones que tiene al tensar y relajar cada uno de los músculos. ¡Disfrútelo!

6. Repita los pasos 2 al 5 hasta completar todos los grupos musculares.

Es importante que dedique un tiempo específico para realizar estos ejercicios; considere:

Día y hora: _____

Lugar: _____

Relaja tu mente

Nuestros pensamientos influyen y dirigen todo lo que realizamos y lo que sentimos, para relajarse es muy importante que aleje por un momento todos los problemas de su mente y en cambio se concentre en tener pensamientos placenteros. ¿Qué puedo hacer para controlar la ansiedad?

Para controlar la ansiedad realice uno o combine cualquiera de los siguientes ejercicios:

- Respiración profunda.
- Relajación muscular.
- Relajación mental.

Respira profundo

La aplicación de la respiración correcta se compone de tres zonas:

a. Respiración abdominal. Inhale profundamente hasta que note que el abdomen se infla, expire hasta que note que el estómago se desinfla.
b. Respiración costal. Utiliza los músculos intercostales, situados entre las costillas. Llenamos la región media inspirando y dilatando el tórax, notará que la penetración de aire en los pulmones se hace más profunda y completa.
c. Respiración clavicular. Nos concentraremos en los pulmones y muy específicamente en las clavículas. Para inspirar debe levantar las clavículas.

Cómo llevar a cabo el ejercicio:

1. Dese instrucciones de calma: “Tranquilo(a)”, “Relájate”, “Todo va a estar bien”, “Ten calma”.
2. Busque tener una postura cómoda.
3. Coloque una mano en el pecho y la otra en el abdomen, cuando inhale, detecte que el aire que entra eleve primero la mano del abdomen y luego la del pecho.
4. Inhale el aire por la nariz y concéntrese en cómo entra por su cuerpo.
5. No debe sentir opresión en ninguna de las 3 zonas.
6. Mantenga el aire 5 segundos.
7. Suelte el aire lentamente por la boca.

Relaja tus músculos

Nos sirve para sentirnos relajados y dejar de sentir la sensación de que nuestros músculos están tensos. Lo que se debe hacer es tensar y relajar los diferentes grupos de músculos que tiene, desde la planta de los pies, las piernas, abdomen, brazos, manos cuello, hasta la cara.

Cómo llevar el ejercicio:

1. Busque una superficie firme y cálida para recostarse, o bien busque una posición cómoda.
2. Concéntrese en un grupo de músculos (planta de los pies, las piernas, abdomen, brazos, manos cuello, hasta la cara.), tense el grupo de músculos, empiece a inhalar y retenga el aire durante unos segundos.
3. Al estar sentado(a), suba y estire sus piernas y jale la punta de los pies hacia su cuerpo; apriete el vientre; apriete sus puños, dirija sus hombros hacia sus oídos, alce sus brazos y estírelos fuertemente hacia el techo, saque su pecho, pegue sus brazos a los costados y jalelos hacia atrás, apriete sus párpados, apriete su mandíbula, apriete sus glúteos.
4. Relaje ahora los músculos lo más lento posible, procure tardarse de 10 a 15 segundos.
5. Suelte el aire lentamente mientras relaja los músculos.
6. Respire normalmente.

Anexo 17
Folleto solucionar mis problemas

Solucionar mis problemas

Importancia de aprender el ejercicio para solucionar mis problemas

El uso de habilidades para solucionar problemas le ayuda a detectar con claridad cuál es el problema y cómo podría solucionarlo.

Muchas veces las personas consumen sustancias adictivas considerando que a través de ello pueden evitar, olvidar o huir de los problemas o de situaciones difíciles que se presentan día a día. El uso de habilidades para solucionar problemas le ayuda a detectar con claridad cuál es el problema y cómo podría solucionarlo; además que al aprender conductas que le permitan hacer frente a los problemas para solucionarlos de la mejor manera. Permitirá que usted apoye y ayude a su familiar para evitar el uso de alcohol o drogas, ya que en lugar de discutir encontrarán soluciones y acuerdos que les permitirán sentirse a ambos a gusto y tranquilos. El ambiente familiar mejorará.

El solucionar problemas requiere que ayude a su familiar a cambiar o eliminar aquellos pensamientos negativos como “No puedo hacer nada”, “Todo me sale mal”, “No hay nada que yo pueda hacer para resolver el problema”, etc.

Hay que recordar que el cambio de pensamiento es importante ya que según la instrucción que se dé la conducta cambiará. Por ejemplo: “Aunque el problema se ve difícil sé que puedo resolverlo”.

Tome en cuenta los obstáculos

Obstáculo: _____

Plan: _____

Evalúe los resultados

¿Del 1 al 10 qué tan satisfecho se siente con la solución que aplicó? _____

Desventajas: _____

Opción 2

Ventajas: _____

Desventajas: _____

Opción 3

Ventajas: _____

Desventajas: _____

Elija la solución

_____

_____

¿Cómo la va a llevar a cabo?

¿Cuándo? _____

¿De qué manera? _____

Pasos que se requieren para solucionar un problema

1. Identificar el problema.
2. Proponer opciones de solución.
3. Análisis para elegir una alternativa.
4. Evaluar resultados obtenidos.

5. Evalúe los resultados.

Cada una de estas actividades se relacionan por lo que necesitas tenerlas siempre presente.

La guía de Solución de Problemas consta de los siguientes pasos:

1. Identificar el problema.

a. Detecte y anote con precisión, en forma breve y específica, cual es el problema.
b. No mezcles varios problemas, debe ser uno a la vez.

2. Proponer opciones de solución.

a. Haga una lista con todas las ideas que se le ocurran.
b. Busque TODAS las ideas posibles sin CRITICAR lo que se le ocurra.
c. Busque cantidad ¡Entre más soluciones mejor!
d. Considere solo un problema a la vez.
e. Anote las soluciones en forma clara y breve.

3. Análisis para elegir una alternativa. ¿Cuál es la mejor?

a. Hay que pensar en todas las VENTAJAS y DESVENTAJAS de cada una de las opciones.
b. Elimine cualquier solución que consideres desagradable.
c. Tome en cuenta todas las consecuencias positivas y negativas de la opción que quieras poner en marcha para la solución del problema.

4. Ponga en marcha la solución. Una vez elegida la solución describe cómo la vas a llevar a cabo.

a. Elija su opción.
b. ¿Cómo la vas a llevar a cabo?
c. Tome en cuenta los posibles obstáculos.
d. Tenga planes de acción para enfrentar esos obstáculos.
e. Ponga en práctica el plan de acción.
f. COMPROMETASE A LLEVAR A CABO LA SOLUCIÓN QUE ELEGIÓ.

5. Evalúa los resultados.

a. Revise los resultados obtenidos de la solución que elegió, para saber que tan satisfecho(a) se sintió.
b. Asigne una calificación a la solución que implementó para resolver el problema, considere una escala de 1 a 10
c. Si el nivel de satisfacción no es el esperado puede modificar la solución que eligió y repetir los pasos del 2 al 5 y vuelva a intentarlo.

Ahora es su turno, ponga en práctica los pasos para solucionar un problema.

Identifique el problema

Piense en ideas, opciones o alternativas de solución

Opción1:

Opción2:

Opción 3:

Analice las opciones

Opción 1:

Ventajas:

Opción 2:

Ventajas:

Opción 3: _____

Ventajas: _____

_____

_____

_____

_____

Anexo 18
Folleto mejorar mi comunicación

Importancia de la comunicación

La comunicación es el medio que nos permite relacionarnos con los demás, expresar nuestros pensamientos, sentimientos, ideas y deseos; por ello, es muy importante hablar lo más claramente posible para transmitir el significado preciso de lo que queremos decir.

Para que haya una comunicación efectiva entre el usuario y familiares/amigos es esencial que tanto el que envía el mensaje como el que lo recibe verifiquen lo que dicen y escuchan y cerciorarse si ambas partes se están entendiendo.

Existen ejercicios que nos permiten mejorar nuestra comunicación y es conveniente aprenderlas debido a que:

- Le permiten llegar a acuerdos y solucionar problemas.
- Cada vez que se comunique con su familiar MUESTRE SU DISPOSICIÓN PARA CONVERSAR, MÁNTENGASE OPTIMISTA, MODULE SU TONO DE VOZ, TENGA CONTACTO VISUAL CON ÉL, EVITE CULPARLO DE SITUACIONES, no mueva la cabeza negativamente, no haga movimientos bruscos de manos ni gestos desaprobatorios.

A continuación se incluyen los ejercicios de comunicación que necesita aprender para aplicarlas diariamente y el mayor tiempo posible con su familiar.

Solicitar apoyo

Consiste en solicitar ayuda a su familiar cuando se encuentre en una situación difícil y le sirve para asegurar recibir la ayuda, haga lo siguiente

- Inicie preguntando acerca del bienestar de la persona.
- Solicite amablemente la ayuda deseada.
- Señale en qué le puede servir su ayuda.
- Establezca un compromiso.
- Ofrezca su ayuda.
- Pida su opinión

Ejemplo: “Estoy atrasada con los preparativos para la comida por el cumpleaños de tu papá del sábado y tengo tantos pendientes que no sé si voy a tener todo listo. ¿Podrías ayudarme con las compras del súper? Así me daría tiempo de preparar hasta el postre? ¿Tú que preferirías un pastel de fresa o de chocolate?”

Iniciar conversaciones

Este ejercicio le puede servir para mejorar la relación con su familiar; al mostrarle su interés, hacerle saber su disposición para apoyarlo y compartir con él sus propias experiencias. Realícelo de la siguiente manera:

- Inicie con temas sencillos.
- Hable acerca de sí mismo.
- Escuche y observe.
- Hable lo suficientemente alto.
- Use preguntas abiertas para favorecer la conversación.
- Verifique su atención.
- Termine la conversación amistosamente.

Ejemplo: “¿Cómo van a estar tus actividades de mañana? ¿Cómo te fue? ¿Cómo te has sentido ahora que no has consumido?

Aceptar críticas positivamente

Debe aceptar y negociar cambios ante la expresión de molestia por parte de otra persona respecto a sus conductas ya que le permitirá obtener consecuencias positivas, superarse y mejorar su relación con su familiar. Realícelo de la siguiente manera:

- No se ponga a la defensiva.
- Haga preguntas que le permitan aclarar lo que le están diciendo para tener más información.
- Identifique algo en lo que pudiera estar de acuerdo en la crítica.
- Proponga un compromiso.

Ejemplo: "Qué bueno que me comentas que no tengo tiempo para platicar pues siempre ando con prisas, que te parece si nos hacemos un tiempo el lunes en la tarde para salir a caminar o pasear y así tendríamos tiempo para platicar?

Expresar desacuerdo

Se trata de que exprese su desacuerdo o inconformidad con algunas cuestiones sin provocar enojos o malos entendidos y permite llegar a un acuerdo. Realícelo de la siguiente manera:

- Utilice el pronombre personal "yo pienso", "a mí me parece" o "yo opino".
- Exprese sus ideas dando su punto de vista y respetando las de la otra persona.

Ejemplo: "Yo pienso que si te duermes tan tarde se te dificulta levantarte temprano, prueba dormirte más temprano y vas a amanecer más activo"

Saber escuchar

Una habilidad importante es saber escuchar ya que le permite estar atento a las necesidades de su familiar e interesarse en lo que le ocurre. Escucharlo implica mirarlo directamente a los ojos, poner atención en su comentario, tener un control de lenguaje corporal acorde a éste y lo más importante hacer preguntas relacionadas con el tema de la plática.

Ejemplo: "¿Cómo te sentiste cuando tu novia te dijo que se siente contenta contigo por tus cambios? ¿En qué tipo de empleo te gustaría trabajar?

Ofrecer entendimiento

Se trata de que ser amable con su familiar al ponerse en su lugar y comprender sus pensamientos y sentimientos, esto le ayudará a que él(ella) no esté a la defensiva y cambie su actitud. Realícelo de la siguiente manera:

- Considere el punto de vista del otro.
- Exprese comprensión ante el sentimiento de la otra persona.

Ejemplo: "Entiendo que estés molesto porque no te fue bien en lo del empleo".

Asumir o compartir responsabilidad.

Le permite evitar culpar al otro asumiendo su responsabilidad o compartiéndola además de que facilita la comunicación por que la otra persona no estará a la defensiva. Realícelo de la siguiente manera:

- Piense y exprese cómo contribuyó a que se generara o mantuviera un determinado problema.

Ejemplo: "A mí también me ha pasado que cuando no me salen las cosas como espero, a pesar de mi esfuerzo, me siento frustrado".

Ofrecer ayuda

Se usa para mostrar que está dispuesto a negociar para llegar a una solución en la que ambos estén de acuerdo. Haga lo siguiente:

- Ofrezca varias soluciones alternativas.
- Permanezca dispuesto para escuchar y considerar las ideas de su familiar.

Ejemplo: "No te desesperes por lo del empleo, si quieres puedo ayudarte a buscar otras opciones"

Dar reconocimiento

Este ejercicio le sirve para que su familiar considere la utilidad o el beneficio de su conducta y cualidades, llevándolas a la práctica; sirven además para hacerlo sentir capaz y tener una idea favorable de sí mismo. Realícelo de la siguiente manera:

- Mencione el reconocimiento en términos de sus propios sentimientos.
- Estructure el cumplido en términos de algo específico que la persona hizo.

Ejemplo: “Te agradezco que limpies tu cuarto es una gran ayuda pues no termino tan cansada de hacer el quehacer, se mantiene limpio, y ya no me pongo de malas ni peleo contigo ” o “Te felicito por ser responsable en tus actividades en el negocio”.

Recibir reconocimiento

Consiste en aceptar la expresión que el usuario hace de sus cualidades o conductas y aceptar y reconocer sus propios esfuerzos.

Ejemplo: “Gracias, me apure para que la comida estuviera a tiempo y pudiéramos comer con calma” “Gracias por valorar mi esfuerzo en la limpieza, me gusta que estemos a gusto en casa”.

Hacer críticas positivas

Le sirve para pedir y negociar con el otro, el cambio de alguna conducta que te moleste.

- Manténgase tranquilo.
- Inicie y finalice en términos positivos.
- Mantenga un tono de voz claro y firme, NO ENOJADO.
- No generalices.
- Solicite la ocurrencia de la conducta específica que quieres que ocurra y que es la que va a sustituir a la que le molesta.
- Mencione las ventajas del cambio.
- Negocie un compromiso.

Ejemplo: “Me da gusto que estés buscando trabajo para cooperar en casa, me sería de mucha ayuda que al menos una vez a la semana arreglaras tu cuarto: barrerlo, sacudirlo, así tendrías tu espacio recogido y no estaríamos enojados”.

Expresar sentimientos

Este ejercicio te sirve para poder compartir tus sentimientos con los demás y mejorar tu estado de ánimo y consiste en que expreses tus sentimientos positivos y negativos e indiques la razón por la cual te sientes así. Ejemplo: “Me siento muy triste porque mi novia me dejo” o “Me siento muy contenta porque pase la materia que tanto trabajo me costaba”.

Aplicar 3 ejercicios de comunicación con su familiar/amigo que describirás a continuación cómo la aplicó?

Ejercicio de Comunicación 1, 2 y 3

Anexo 19
Folleto mejorar mi relación con el usuario y otras personas

Importancia de tener buenas relaciones interpersonales

La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos. Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida. La comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer otras muchas, además de que es un bienestar psicológico. La capacidad de comunicación interpersonal no debe medirse exclusivamente por el grado en que la conducta comunitaria ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en el que facilite a los otros la satisfacción de las suyas. El tener buenas relaciones le proporciona los siguientes beneficios:

- Mantener y fortalecer la confianza con su familia y amigos.
- Disfrutar de un ambiente agradable y sentirse a gusto con las personas con quien convive.
- Sentir y que su familiar sienta su apoyo.
- Resolver problemas cotidianos.
- Tener entendimiento con su familiar.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Dar y recibir afecto.
- Divertirse de manera sana.
- Establecer y alcanzar metas establecidas.

Ofrézcale su ayuda

a. “Si quieres yo te ayudo a hacer un itinerario de días para que puedas limpiar tu cuarto”.
b. “Si estás de acuerdo, podremos pensar en alguna otra actividad que podamos realizar juntos para el fin de semana”.

Pedir su opinión

a. “¿Qué te parece lo que te propongo hijo?”.
b. “¿Qué te parece amor, tienes alguna sugerencia distinta?”.

Si no estuvieran de acuerdo, proponga otra alternativa que deje a ambos satisfechos o si fuese necesario pídale a su familiar que piense en otras formas de resolverlo.

No olvide que antes que nada es importante estar tranquilo y buscar el momento adecuado para hablar.

En ocasiones puede estar en desacuerdo con alguna conducta de su familiar o de las personas con quien convive. Para mantener un ambiente favorable puede utilizar las siguientes técnicas:

1. *Inicie con algo positivo:*

a. "Paco he notado que estás llegando temprano, eso me da mucho gusto".
b. "Amor, me encanta pasar la tarde contigo, disfruto mucho cuando estamos juntos".

2. *Solicite amablemente la conducta deseada, utilizando frases en primera persona. No haga la solicitud de forma negativa:*

a. "Deberías limpiar tu cuarto es un desastre". Mejor dígale: "Sería muy conveniente que ahora que has llegado temprano dedicaras tiempo a la limpieza de tu cuarto".
b. "Siento que me sofocas, todo el tiempo me absorbes, necesito mi espacio" Mejor dígale: "Qué te parece si mejor nos organizamos para que cada uno tenga un par de tardes libres y podamos dedicarle tiempo a nuestras propias actividades".

3. *Señale las ventajas de llevar a cabo esa conducta:*

a. "Así tu cuarto estaría organizado y tú te sentirías más a gusto".
b. "Si lo hacemos así, podremos compartir momentos con nuestros propios amigos".

¿Cómo puedo tener relaciones interpersonales satisfactorias?

Es necesario que realice conductas de acercamiento positivo hacia su familiar, amigos, pareja o cualquier persona cercana; hay que practicar estas conductas día a día y las veces que sean necesarias, por ejemplo:

1. Exprese **reconocimiento inmediato** por alguna de las **conductas** que haya realizado su familiar y le haya gustado. Ejemplos: "Muchas gracias Juan por haberme acompañado a hacer las compras del súper". "Amor gracias por haberme ayudado a preparar la comida". "Que gusto y qué bueno que hayas llegado temprano, así podremos cenar juntos y compartir cómo nos fue en el día".

2. Expresar reconocimiento por algunas de sus cualidades. Ejemplo: "Te felicito por tu firmeza y disposición con tu abstinencia, tu esfuerzo diario es valioso ya que permite que la relación familiar sea mucho mejor".

3. Dé sorpresas agradables. Ejemplos: Preparar el desayuno para todos, dejar una nota agradeciendo el apoyo que recibe de su familiar, o expresándole lo importante que es para usted y cuánto lo quiere.

4. Inicie conversaciones de interés para su familiar y los otros. Ejemplos: "Mi amor, cuéntame ¿qué tal estuvo el partido el domingo?" "Hijo ¿qué te pareció la exposición del artista plástico que fuiste a ver?"

5. Escuche pláticas que inicie su familiar y otras personas, puede hacer preguntas, expresar su opinión, identifique puntos de vista en común. Ejemplo: “Tienes toda la razón esa película sí que logró mantenerme en suspenso”. “Ahora que lo comentas, valdría la pena que vayamos juntos a correr, eso me serviría para relajarme”.

6. Exprese muestras de cariño y de afecto positivo. Ejemplos: Dar un beso y un abrazo a su familiar, dígale que lo quiere, abrace a sus amigos, acaricie la mejilla de su pareja o tómelo (a) de la mano.

7. Ofrezca su ayuda a su familiar o a otros sin que se lo pidan. Ejemplos: Investigue cómo llegar a la dirección en donde será su entrevista laboral. Haga algún trámite o pago cuando sabe que a su familiar no le dará tiempo.

Anexo 20
Cuestionario evaluación del taller

Evaluación del Taller para Familiares

Nombre:_____ Fecha: _____

Instrucciones:

Las siguientes preguntas pretenden conocer el grado de satisfacción que tienes con respecto al desarrollo del taller. En una escala de 1 a 10, donde 1 es nada satisfecho y 10 muy satisfecho responda ¿Qué tan satisfecho me siento con el desarrollo del taller en cuanto a...?

1. La interacción de los expositores con los participantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. La claridad del contenido de los temas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. La utilidad de los temas con su vida cotidiana.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. El tiempo de exposición.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. La resolución de dudas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Mi participación individual.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

El taller le permitió:

7. Entender un poco más sobre su relación con su familiar _____Sí _____No
   ¿Por qué?_____

   _____

   _____

8. ¿Considera que hubo algún tema durante el taller que faltó profundizar?
   _____Sí _____No ¿Por qué?_____

   _____

   _____

   _____

9. Por favor comente su experiencia al participar en el taller. ¿Cómo se ha sentido? ¿Qué le deja? ¿Cumplió sus expectativas?

10. ¿Alguna sugerencia para mejorar el taller?

Referencias

- Bekir, P., McLellan, Th., Childress and Gariti, P. (1993). Role Reversals in Families of Substance Misusers: A Trans-generational Phenomenon. Substance Use and Misuse. Vol. 28, No. 7, pp. 613-630.
- Coleman, D. H. y Strauss, M. A. (1979).Alcohol Abuse and Family Violence. University of New Hampshire. United States
- Douglas, L. Medin, William D. Wattenmaker and Sarah E. Hampson (1987).Family resemblance, conceptual cohesiveness, and category construction. Cognitive Psychology. Volume 19, Issue 2, pp. 242-279.
- Encuesta Nacional de Adicciones 2008. Instituto Nacional de Salud Pública, México, D.F. Febrero 2009.
- Higgings, S., Budney, A., Bickel, W. y Badger G. (1994). Participation of Significant Others in Outpatient Behavioral Treatment Predicts Greater Cocaine Abstinence. American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 20, pp. 47 – 56.
- Humphreys K, Moos RJ, Cohen (1997).Social and community resources and long-term recovery from treated and untreated alcoholism. Journal of Studies on Alcohol 58 (3).231-238.
- Humphreys K, Mankowski ES, Moos RJ, Finney JW (1999). Do enhanced friendship networks and active coping mediate the effect of self-help groups on substance abuse. The Society of Behavioral Medicine.
- Jurado, S., Villegas, M., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V., y Varela, R., (1998). La estandarización del inventario de depresión de Beck para los residentes de la ciudad de México. Salud Mental, 21 (3), pp. 26-31.
- Kirby, K.C., Marlowe, D.B., Festinger, D.S., Garvey, K.A., & LaMonaca, V. (1999). Community reinforcement training for family and significant others of drug abusers: A unilateral intervention to increase treatment entry of drug users. *Drug and Alcohol Dependence*, 56(1), 85-96.
- McCrady, B., Rodríguez, R., & Otero-López, J. (1998).Los problemas de la bebida: Un sistema de tratamiento paso a paso. España: Ediciones Pirámide.
- McGuire, W. J. (1968). Personality and attitude change: An information processing theory. In A. G. Greenwald, T. C. Brock, and T. M. Ostrom (eds.), Psychological foundations of attitudes,pp. 171-196. San Diego, CA: Academic Press.
- Medina-Mora, M.E. (2001), "Los conceptos de uso, abuso, dependencia y su medición". En Tapia C. Las Adicciones: dimensión, impacto y perspectivas. México: El Manual Moderno, pp. 21-44.
- Meyers, R. J., Miller, W. R., Smith, J. E., & Tonigan, J. S. (2002). A randomized trial of two methods for engaging treatment refusing drug users through concerned significant others. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol .70, No. 5, 1182-1185
- Moos, R.H. y Moos, (1984). The process of recovery from alcoholism: III. Comparing functioning in families of alcoholics and matched control families. Journal Stud. Alc. 45,2.
- Robles, R.; Varela, R.; Jurado, S.; y Páez, F., (2001). Versión mexicana del inventario de ansiedad de Beck: propiedades psicométricas. Revista Mexicana de Psicología, 18, (2), pp. 211-218.

- Ross, L. (1977) The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. In L. Berkowitz (ed.), Advances in experimental social psychology, 10, pp. 173-240, Orlando, FL: Academic Press
- Schweitzer, R., Lawton, P. (1989).Drug Abusers' Perceptions of their Parents. British Journal of Addiction. Volume 84, Issue 3, pp. 309–314.
- Stanton Dunkan (1982).The Role of Family and Significant Others in the Engagement and Retention of Drug-Dependent Individuals Stanton Dunkan and Todd Thomas. The Family Therapy of Drug Abuse and Addiction. Guilford Press, N. York.
- Stafford, J.E., Cocanougher, A. B. (1977). Reference Group Theory. In Selected aspects of Consumer behavior. Washington, D. C.: U.S. Government Printing Office; pp. 361-380.
- Tapia, C., (2001). Las Adicciones: dimensión, impacto y perspectivas. México: El Manual Moderno
- Vaillant, G. E. (1966) Parent-child cultural disparity and drug addiction, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 142, pp. 534-539.
- Velasco, R. (2001). "Detección temprana del bebedor problema" (pp. 157-169). En Tapia C. Las Adicciones: dimensión, impacto y perspectivas. México: El Manual Moderno.
- Wallgreen, H. & Barry, H. (1970). Actions of alcohol: I biochemical, physiological and psychological aspects. Amsterdan, Netherlands. Elsevier. 14, pp. 400.
- Wallgreen, H. & Barry, H. (1970). Actions of Alcohol: II chronic and clinical aspects. Amsterdam, Netherlands. Elsevier, 8, pp. 871.

Taller para Familiares y Otros Significativos de Usuarios con Problemas de Consumo de Drogas.

Esta obra se terminó de imprimir en noviembre 2014, en Servicios Editoriales y de Impresión, S.A. de C.V. SEISA
Calle Salvador Velasco 106, Parque Industrial Exportec I c.p. 50200, Toluca, Edo. de Méx.

La edición consta de 1,200 mil ejemplares.