

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

MANEJANDO MIS EMOCIONES Y EL DESEO POR EL CRISTAL

6

Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
María Abigail Paz Pérez
Ximena Estefanía Díaz Domínguez

Introducción

Todo me estaba saliendo bien chido otra vez, y fue donde dije: “¡Chale!”. De hecho, había momentos en que veía a gente drogándose, y como yo tengo un trabajo, me dedico a tatuar. A veces llegaban a tatuarse drogados y yo los veía y decía: “¡Háganse para allá!”. Nunca sentí esa desesperación, pero en esos momentos, cuando todo me empezaba a salir bien, a ilusionarme, a sentirme alegre, yo mismo fui y me drogué.

Con las recaídas, reaparecen patrones de comportamiento relacionados con el uso problemático de sustancias como el cristal, después de un período de abstinencia. Estas situaciones son eventos comunes en el proceso de cambio del consumo problemático de cristal y pueden presentarse como episodios únicos o prolongados. Es importante comprender que una recaída no es un indicador de fracaso, sino, más bien, un desafío que puede considerarse parte integral del cambio. Se ha señalado que las recaídas ocurren cuando las personas usuarias se enfrentan a una situación de consumo y no responden con estrategias de afrontamiento que garanticen el mantenimiento de su abstinencia.

Por tanto, es importante la prevención de recaídas, buscando promover la identificación de las situaciones, pensamientos y emociones que pueden acercar a las y los participantes al consumo; así también la generación de estrategias de afrontamiento adecuadas que ayuden a mantener la abstinencia. Algunas de estas estrategias pueden ser: aumentar la conciencia sobre las señales físicas y emocionales que alertan de una posible recaída e incrementar la capacidad de enfrentarse a una recaída antes y después de que suceda (Pedrero *et al.*, 2008).

Cuando se habla de recaídas, uno de los factores más importantes que se debe considerar es el deseo por los efectos de las sustancias, ya que algunos autores lo han reconocido como uno de los mejores predictores de éstas (Galloway *et al.*, 2010; Hartz *et al.*, 2001; Ludwig & Wikler, 1974; Serre *et al.*, 2015). Trabajar en las recaídas y brindar herramientas resultan tareas esenciales para el proceso de tratamiento por el consumo de cristal, ya que el cristal es una sustancia que genera un gran deseo, muy difícil de controlar (Mohammadzadeh *et al.*, 2018).

Otro factor que es fundamental para disminuir las recaídas es el manejo emocional. Éste hace referencia a la habilidad para identificar y atender las emociones, ya sean agradables o desagradables, con la finalidad de favorecer la autorregulación (Beck, 1993). El aprendizaje del manejo emocional es importante si se considera que hay un aumento en la vulnerabilidad emocional de la persona, debido a las consecuencias del uso del cristal: como la ansiedad, depresión, alteraciones en la percepción, en el pensamiento y en el comportamiento (Martínez *et al.*, 2023). De igual manera, se ha identificado que las personas consumidoras de cristal sufren de cambios repentinos en el estado de ánimo que las pueden llevar a actuar de manera impulsiva y violenta, además de presentar un estado constante de alerta y preocupación, lo que muestra la importancia de la autorregulación.

En muchos casos, las consecuencias del consumo generan que las personas participantes estén al límite de una crisis caracterizada por una falta de interés en las actividades cotidianas, por lo que trabajar a través de procedimientos como la reestructuración cognitiva (Beck, 2005) puede beneficiar a la persona usuaria de cristal. Dado lo anterior, este componente busca evitar las recaídas y se divide en dos sesiones: en la primera sesión se tratará el manejo del deseo por el cristal y en la segunda se hablará de la regulación emocional; esto con el objetivo de generar un cambio en los pensamientos, sentimientos y comportamientos desadaptativos mediante técnicas para identificar las situaciones que generan el inicio del consumo, estrategias para evitar caer en el deseo, así como la reestructuración cognitiva.

Objetivo general

Identificar los principales desencadenantes del deseo por el cristal y desarrollar estrategias de afrontamiento del deseo, así como promover el autocontrol emocional para evitar las recaídas.

Sesión 8

Introducción a la sesión

Esta sesión busca identificar los desencadenantes del deseo por el cristal y generar estrategias de afrontamiento. Una vez que se ha realizado el primer paso para conocer qué es el deseo, lo cual se trató en el primer componente, llamado “Conociendo el cristal”, el siguiente paso es identificar todos los factores que llevan a una persona a tener ganas de consumir cristal. A continuación, se describen los 4 tipos de desencadenantes del deseo, o situaciones que provocan el inicio del consumo (Oropeza Tena *et al.*, 2014):

1. Por síntomas de abstinencia: se presenta principalmente cuando no se ha consumido por algún tiempo y comienza el malestar físico.
2. Por falta de placer: ocurre cuando la persona consumidora desea obtener las experiencias positivas o reforzantes del cristal. Generalmente, ocurre cuando la persona se encuentra aburrida, decaída o no encuentra actividades que le sean suficientemente reforzantes.
3. Por señales asociadas al cristal: son estímulos que originalmente fueron neutros, pero que ahora se encuentran asociados al consumo de cristal y provocan que se presente el inicio del deseo.
4. Búsqueda de placer: ocurre cuando la persona consumidora desea aumentar una experiencia positiva, por ejemplo, usar el cristal para aumentar el placer sexual.

Objetivo de la sesión

Identificar las situaciones que inician el deseo por el cristal y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento para evitar recaídas.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y borrador.

Procedimiento

1. Rapport

Se da la bienvenida a la persona usuaria de cristal; se realiza el establecimiento de objetivos para la sesión y se revisa si utiliza una estrategia aprendida en sesiones anteriores. Además, se le recuerda que en la sesión pasada se habló sobre algunas estrategias de autocuidado físico enfocadas a reducir los efectos negativos asociados al consumo del cristal; también se le menciona que en esta sesión se hablará de las situaciones que generan el deseo por el cristal y

la forma de abordar estos deseos para disminuir la probabilidad de recaídas.

2. Actividades

1. Revisión de autorregistro.
2. Desencadenantes de mi deseo.
3. Practicando la relajación.
4. Estrategias para afrontar mi deseo.

3. Cierre de sesión

Se realizará un resumen de los puntos clave de la sesión y los objetivos planteados, también se le recordará no olvidar el llenado del autorregistro del deseo por el cristal, incluyendo si aplicó o no algo de lo aprendido en la sesión y la estrategia que usó. Finalmente, se les pedirá a las personas usuarias que practiquen las estrategias vistas en esta sesión para el afrontamiento del deseo por el cristal, buscando disminuir la probabilidad de recaídas y problemas asociados por su forma de consumir cristal al salir del centro residencial.

Sesión 9

Introducción a la sesión

La reestructuración cognitiva es una técnica cognitivo-conductual que permite a la persona usuaria identificar y cuestionar sus pensamientos desadaptativos, de modo que puedan ser sustituidos por otros más apropiados, favoreciendo la reducción del malestar emocional y los impulsos (Vargas, 2023). En la reestructuración cognitiva, los pensamientos son considerados hipótesis que se someten a prueba mediante la recolección de información para determinar si dichas hipótesis son verdaderas y útiles para la persona (López, 2022). En esta sesión, se busca identificar aquellos pensamientos desadaptativos, que son automáticos y están relacionados con el consumo de cristal, para posteriormente evaluarlos y sustituirlos por unos más apropiados que disminuyan el malestar emocional.

Objetivo de la sesión

Identificar y modificar los pensamientos automáticos desadaptativos (celotipia, ansiedad, depresión, ideación suicida) a través de la reestructuración cognitiva para favorecer la regulación de las emociones.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza con la bienvenida y solicitando a la persona que recuerde las características de la sesión pasada, así mismo que identifique las estrategias de afrontamiento de los deseos que ha logrado implementar y cuáles han sido las dificultades. Además, se revisará si aplicó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Finalmente, se da una introducción al tema de la reestructuración cognitiva para la regulación de las emociones.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Manejo de mis emociones.
3. Identificando pensamientos problemáticos.

3. Cierre de sesión

Pedir a la persona que comente con sus palabras cómo puede abordar los pensamientos automáticos desadaptativos que surgen en

su día a día. Además, se le pedirá que identifique estos pensamientos en la semana y los analice como se realizó en la sesión. Al finalizar, se le explicará a la persona usuaria que en la siguiente sesión se revisarán los grupos de apoyo con los que cuenta y las habilidades de la comunicación asertiva, buscando que tenga herramientas para relacionarse de forma adecuada en su vida cotidiana.

Material de la sesión 8

Todo me estaba saliendo bien chido otra vez, y fue donde dije: “¡Chale!”. De hecho, había momentos en que veía a gente drogándose, y como yo tengo un trabajo, me dedico a tatuar, a veces llegaban a tatuarse drogados y yo los veía y les decía: “¡Háganse para allá!”. Nunca sentí esa desesperación, pero en esos momentos, cuando todo me empezaba a salir bien, a ilusionarme, a sentirme alegre, yo mismo fui y me drogué.

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, revisaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

Desencadenantes de mi deseo

Instrucciones

Una vez que establecimos en sesiones anteriores las principales formas en que experimentas tus deseos, es necesario conocer las situaciones que provocan el inicio de éstos. Recuerda que las situaciones más comunes que provocan el inicio de consumo pueden ser:

- Por síntomas de abstinencia (cuando no ha habido consumo por algún tiempo y comienza el malestar físico o emocional).
- Por falta de placer (cuando me encuentro aburrido, decaído o no encuentro actividades que llamen mi atención).
- Por estímulos asociados al consumo (por cosas o situaciones que me recuerdan el consumo, como cuando veo, huelo o escucho algo relacionado con el consumo).
- Por búsqueda de placer (cuando busco aumentar el placer en alguna actividad, por ejemplo, la sexual).

• Ejemplo:

En el caso de Sol y Memo, las situaciones que generaban su consumo eran comúnmente por búsqueda de placer, ya que ellos usaban el cristal para sentir más placer sexual cuando estaban juntos, y también por síntomas de abstinencia, pues usaban el cristal cada vez que comenzaban a sentir malestar físico, cuando sentían la “malilla”; esa sensación es la que los llevaba a consumir.

Ahora, pensando en tu situación, vamos a identificar las situaciones que generan el inicio del deseo por el cristal. Vas a describir a detalle esa situación (con quién estabas, dónde estabas, qué sucedió) y vas a anotar los pensamientos y sentimientos asociados

a tus deseos (qué cosas estaban pasando antes de que sucediera la situación que provocó tu deseo), así como tu conducta (qué fue lo que hiciste cuando sucedió la conducta de deseo).

- Situaciones que generan el inicio del deseo por el cristal:

Situaciones que generan el inicio del deseo por el cristal	Descripción	Pensamientos/sentimientos	Conducta
Síntomas de abstinencia			
Falta de placer			
Por señales asociadas al cristal			
Búsqueda de placer			
Otros			

Practicando la relajación

Instrucciones

Una vez identificadas las situaciones que generan el inicio de tus deseos, es importante desarrollar estrategias de afrontamiento para cuando ocurra el deseo. Estas estrategias pueden incluir:

1. *Técnicas de relajación:* La relajación progresiva es una técnica en la que debes ir tensando y relajando los músculos del cuerpo, comenzando por las manos, los brazos, la cabeza y las piernas, progresivamente, hasta llegar a los pies.

• *Ejemplo:*

Antes de elegir qué estrategia es la que mejor se adapta a ti, vamos a practicar dos relacionadas con la relajación y la respiración:

Relajación

Imagínate que estamos en una situación, puede ser una fiesta, en la calle o en un lugar de comida, y te inunda un deseo muy intenso de consumir cristal; vas a utilizar esta estrategia para relajarte:

Respira profundamente, puedes cerrar los ojos y concentrarte en relajar todo el cuerpo. Comienza a cerrar los puños lo más fuerte que puedas, concéntrate en sentir la tensión en los músculos de la mano y el antebrazo. Ahora abre completamente las manos y déjalas caer sobre tus piernas; nota cómo la tensión disminuye en tus manos y la sensación de relajación en ellas. Repite el proceso siguiendo un camino descendente, empezando con la frente, la boca, el cuello, los hombros, la espalda, el abdomen, los glúteos, las piernas y los pies; tensando y destensando.

Juego de roles “contar la respiración”

Ahora te voy a pedir que te sientes en el suelo, con las piernas cruzadas o en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo. Te leeré lo siguiente: cierra tus ojos o ve un punto fijo en el suelo. En este ejercicio, vamos a contar las veces que inhalamos y exhalamos hasta que logremos contar 10 de cada una. Mientras inhalamos, vamos a prestar atención a cómo se siente el aire que entra y diremos en nuestra mente:

1. “Estoy inhalando”.
Es muy importante que lleves el aire hasta tu estómago, como si quisieras llenarlo; es normal si te cuesta trabajo, porque no solemos respirar así de manera consciente. Cuando se empiece la segunda inhalación, mantente atento en el aire que entra y di:
2. “Estoy exhalando”.
3. Continúa hasta que hayas contado 10 inhalaciones y 10 exhalaciones. Si pierdes la cuenta, vuelve a empezar. Cuando hayas terminado la cuenta, levanta tu mano.

Nota: se describen las técnicas para fomentar la relajación en situaciones estresantes.

Tabla 9.1. Técnicas de relajación

Ahora vamos a escribir aquí cómo te sentiste y qué tan fácil o difícil fue llevar a cabo estos ejercicios de respiración:

La técnica DROP

Es una herramienta que nos permite hacer un alto antes de llegar a actuar por el deseo de consumir cristal. A continuación, leeré cada uno de los componentes de la técnica: Detenerse, Respirar, Observar y Proceder, y los pondrás en práctica con una situación hipotética, por ejemplo, que un amigo llegue y te ofrezca cristal porque le contaste que te has estado sintiendo mal.

DROP es una técnica que nos puede ayudar a detenernos antes de actuar en automático y a que eso nos traiga más ventajas que desventajas, tanto a corto, como especialmente a largo plazo.

Detenerse: identificar esa respuesta automática y hacer un alto antes de realizarla.

Respirar: prestar atención a cómo estás respirando y hacer un ejercicio de respiración donde inhales, mantengas el aire y exhales; una opción es inhalar en 4 tiempos, mantener el aire en 7 tiempos y exhalar en 8 tiempos. Recuerda que es normal si te cuesta trabajo realizar el ejercicio.

Observar: prestar atención a lo que está pasando, qué emociones te genera, qué pensamientos estás teniendo y tratar de no hacer juicios.

Proceder: poner en práctica la nueva forma de actuar.

Nota: descripción de estrategia de relajación.

Tabla 9.2. Técnicas de relajación

Ahora escribe un ejemplo de una situación o situaciones en la(s) que podrías aplicar alguna de estas estrategias:

[illegible]

Además de las técnicas de afrontamiento de respiración y relajación, están las técnicas que se mencionan a continuación:

2. *Resolución de problemas:* por ejemplo, la anticipación a los resultados. Aquí puedes hacer una lista con las consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo al tomar una decisión.

3. *Habilidades de afrontamiento cognitivo*: como la imaginación proyectada, en la que debes imaginarte a ti mismo sin consumir, especificando dónde y cómo te gustaría estar en una fecha futura determinada.

Estrategias para afrontar mis deseos

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el autorregistro, revisaremos si durante la semana implementaste una estrategia que aprendiste en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

• Ejemplo:

Memo identificó que respirar profundamente, como se mostró en la técnica DROP, le ayudaba a disminuir sus deseos de consumir cristal en situaciones específicas.

- El siguiente cuadro muestra cómo Memo realizó su llenado:

Estrategias para disminuir mi deseo por el cristal	
Estrategia 1:	Respiración DROP
¿Qué desencadenante debo identificar?	Quiero tener un encuentro sexual con Sol donde los dos la pasemos increíble (búsqueda de placer), por lo que pienso en que el cristal haría que todo fluyera mejor para ambos.
¿Cómo puedo lograr disminuir el deseo por el cristal?	Cuando identifique que quiero tener el encuentro sexual con Sol, voy a comenzar a respirar profundamente y a seguir los pasos de “Respiración de DROP”. De igual manera, voy a pensar en qué otras cosas podemos hacer juntos que no sea consumir. Intento realizar la técnica DROP: Detenerse; me detengo antes de salir a comprar cristal. Respirar: por 5 minutos inhalo en 4 tiempos, mantengo el aire en 7 tiempos y exhalo en 8 tiempos. Observar: estoy sintiendo un alto deseo por el cristal y me emociona recordar el consumo; pienso en que, si lo hago sólo por una ocasión, no habrá problema. Me doy cuenta de que al recordar, incrementa mi deseo, y cuando me siento así, mi pensamiento tiende a olvidar por qué decidí dejar de consumir; recuerdo que un solo consumo hace que parar sea difícil y que el sexo puede ser bueno si creo un ambiente apropiado con Sol. Proceder: me pongo a planear el encuentro, busco quién cuide a los niños, trato de hacer lo posible para que nuestra cita sea motivante e incluso pienso en buscar posiciones nuevas que puedan darle novedad a la relación.
¿Cuándo voy a usar la estrategia?	Cada vez que desee tener un encuentro sexual especial con Sol.

¡Ahora es tu turno!

Estrategias para disminuir mi deseo por el cristal	
Estrategia 1:	
¿Qué desencadenante debo identificar?	
¿Cómo puedo lograr disminuir el deseo por el cristal?	
¿Cuándo voy a usar la estrategia?	
Estrategia 2:	
¿Qué desencadenante debo identificar?	
¿Cómo puedo lograr disminuir el deseo por el cristal?	
¿Cuándo voy a usar la estrategia?	

Material de la sesión 9

Llegué a pensar que una persona estaba metida dentro del colchón, que estábamos teniendo relaciones y una persona estaba metida dentro del colchón (...). Agarraba un cuchillo y lo amenazaba; desmadraba todo el colchón...

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, verificaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

Manejo de mis emociones

Instrucciones

Los pensamientos que tenemos en torno a una situación pueden surgir de manera automática, generando emociones desagradables y, en ocasiones, comportamientos impulsivos. Las emociones nos comunican algo sobre lo que estamos experimentando. Lee el ejemplo de Sol y posteriormente responde a la pregunta:

- ¿Cuál crees que es la importancia de aprender a manejar nuestras emociones?
- *Ejemplo:*

En una ocasión, Sol se encontraba sola en su casa y durante la noche escuchó un ruido. Si pensara que han entrado a robar en la casa, ¿cómo crees que se sentiría? Tal vez, sentiría miedo. ¿Qué haría? Probablemente buscar algo con lo que pueda defenderse o llamar a la policía. Ahora supongamos que Sol hubiera pensado que dejó la ventana abierta y el aire tumbó algo, ¿cómo crees que se sentiría? Probablemente se asustaría, pero ese miedo sería menos intenso que el de la situación anterior. ¿Qué haría? Tal vez, ir a revisar qué fue lo que se tiró e incluso no hacer nada y seguir durmiendo.

Identificando pensamientos problemáticos

Instrucciones

Los pensamientos automáticos son verbalizaciones o imágenes que surgen en nuestra mente, los cuales pueden afectar cómo vemos la realidad. Ahora reflexionaremos sobre qué pensamientos automáticos pueden presentarse en relación con el deseo de consumir cristal que puedan influir de forma negativa en la abstinencia.

• *Ejemplo:*

Memo identificó que los pensamientos automáticos que pudieran presentarse en relación con el deseo de consumir cristal cuando está en abstinencia son:

- 1. El cristal es la solución a mis problemas.*
- 2. Sólo un poco más y no me hará daño.*
- 3. Rindo mejor laboral y sexualmente al consumir.*

Reflexión sobre el pensamiento

- 1. ¿Ese pensamiento es totalmente cierto?
Bueno, en ocasiones, el cristal me ayuda a olvidar mis problemas, pero también me provoca conflictos con mi familia, en especial con mi pareja, que se enoja porque me pongo muy celoso o incluso agresivo con ella; así que no es la solución a todos mis problemas.*
- 2. ¿Hay maneras diferentes de manejar esta situación?
Creo que puedo buscar nuevas formas de relajarme cuando me estrese en mi trabajo. De hecho, creo que seguir en el anexo puede ayudarme a controlar mi consumo y aprender nuevas estrategias para lograrlo.*

¡Ahora es tu turno!

Identifica al menos tres pensamientos automáticos negativos que consideres influyen en tu abstinencia y analiza cada uno de ellos.

- Escribir los pensamientos automáticos negativos:

1. _____
2. _____
3. _____

- Reflexión de cada uno de los pensamientos a través de las siguientes preguntas:

¿Ese pensamiento es totalmente cierto?

¿Hay una manera diferente de manejar esta situación?

Ahora que identificaste estos pensamientos automáticos, es importante que en la semana analices tus propios pensamientos automáticos que surgieran, como lo mostrado en esta sesión. Recuerda que esta estrategia puede ser útil para evitar recaídas si la practicas la mayor parte del tiempo. ¡Mucho éxito!

