

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>

MEJORANDO MI COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

7

Jafet Hernández Villafuerte
Gabriela Torres Polina
Marielena Eudave Patiño
Edith Gabriela Tovar Preciado
Lorenia Robles Villarreal

Introducción

Yo me separé de ellos. Sí, es una droga muy fea, que pienso yo que... mmm... bueno, estoy a tiempo, no fueron muchos, fueron 3 años, 3 años que consumí... con eso perdí mucha, mucha comunicación con mi familia. Sí, me arrepiento.

La comunicación compone todos los procesos que realiza una persona para transmitir y recibir información (López *et al.*, 2016). Existen dos principales tipos de comunicación: la comunicación verbal, utilizada cuando emitimos palabras o sonidos para referirnos a una situación, un objeto, cómo nos sentimos, entre otros; y la comunicación no verbal, la cual involucra movimientos, posturas, escritura e imágenes visuales (López *et al.*, 2016). Por medio de la comunicación, ya sea verbal o no verbal, podemos transmitir y compartir conocimientos, conceptos, sentimientos, ideas, emociones, estados de ánimo, etcétera.

Para poder transmitir y compartir un mensaje, es necesaria la comunicación asertiva que implica expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y directa, respetando las ideas y derechos de los demás, favoreciendo la negociación y permitiendo el acercamiento, la búsqueda y la creación de grupos de apoyo (Castro & Calzadilla, 2021; Zaidi, 2020). Los grupos de apoyo son conexiones que permiten satisfacer las necesidades de interacción social, favoreciendo la experimentación de bienestar (Zaidi, 2020).

Los grupos de apoyo, tanto físicos como digitales, son fundamentales cotidianamente y más aún en las personas usuarias de cristal, sin embargo, estas personas pueden presentar barreras en su comunicación que les impide transmitir lo que sienten o piensan de una forma asertiva; además, suelen aislarse y alejarse de sus grupos de apoyo o incluso realizan prácticas en estos grupos que los pueden llevar de nuevo a consumir, posterior al tratamiento. Las personas usuarias de cristal, debido a los problemas de comunicación, pueden evitar pedir apoyo para su rehabilitación o rechazar la ayuda si se les ofrece. También esos problemas de comunicación pueden llevar a la persona a considerar que no necesita de otros para cambiar su patrón de consumo y que su voluntad de cambio puede ser suficiente, minimizando su problema y considerándolo como algo sin importancia para tratar (Martínez *et al.*, 2024).

De acuerdo con lo mencionado, las personas usuarias de cristal deben aprender acerca de las habilidades de la comunicación asertiva (decir “no”, iniciar una conversación y realizar retroalimentaciones), para lograr acercarse y mantenerse en los grupos de apoyo que no estén vinculados al consumo, además de favorecer su capacidad de evitar y enfrentar situaciones relacionadas con el consumo de cristal. Optimizar la comunicación y la relación con los grupos de apoyo de la persona usuaria de cristal permite disminuir las recaídas, mejorando la adherencia al tratamiento; aumenta la autoeficacia y la autoestima, favoreciendo que estas relaciones desempeñen un papel preventivo para el consumo de cristal (García, 2015; Zaidi, 2020).

Este componente consta de dos sesiones: en la primera sesión se identificarán sus grupos de apoyo y las habilidades de comunicación asertiva con las que cuenta la persona usuaria; mientras que en la segunda sesión se revisará su comunicación en las redes sociales digitales, con el fin de favorecer las condiciones que les permitan cumplir sus metas respecto al consumo.

Objetivo general

Favorecer el adecuado manejo de sus redes de apoyo y de las redes sociales digitales a través de la adquisición de habilidades de comunicación asertiva.

Sesión 10

Introducción a la sesión

Los grupos de apoyo intervienen en el proceso de recuperación de las personas usuarias de cristal en la reinserción social y en la prevención de recaídas (Pérez-Fuentes *et al.*, 2015; Ybrandt, 2010). De igual manera, reducen el impacto de los factores de riesgo asociados al consumo de cristal, la disfunción familiar, la exposición a estresores, la impulsividad, el bajo autocontrol y la baja autoestima (Pérez-Fuentes *et al.*, 2015; Ybrandt, 2010). Los grupos de apoyo son diversos y tienen funciones particulares dentro de la problemática del consumo de cristal (Horvath *et al.*, 2019; Zaidi, 2020):

- En los grupos primarios o informales, caracterizados por un alto nivel de afecto, compromiso e interacción regular, se puede identificar que:
 - La familia puede brindar apoyo a la persona usuaria de cristal durante el tratamiento.
 - Amigos y grupos de pares ofrecen un espacio para compartir problemas presentes y percibidos (Torrecillas *et al.*, 2015; Kelly *et al.*, 2010) sobre diferentes temáticas, incluido el consumo de sustancias.
- En el caso de los grupos formales o secundarios, estructurados con relaciones más impersonales, formales y orientadas hacia un propósito, se ha observado que:
 - Las colonias organizadas y cooperativas son más propensas a actuar en contra de la distribución y consumo de drogas.
 - Los centros de apoyo espiritual –las comunidades terapéuticas– ayudan a formar metas de autocuidado y a mantener la abstinencia del consumo de drogas.
 - Las organizaciones de apoyo social –los centros de Alcohólicos Anónimos– fomentan la socialización con otras personas en tratamiento (McGaffin, 2017; Kelly *et al.*, 2014).
 - Los grupos de apoyo en plataformas *online* proveen un espacio para compartir historias y situaciones de consumo, buscar consejos o apoyar a otras personas en su proceso de rehabilitación (Kelly *et al.*, 2014; Scagnoli, 2006).

Como observamos, existen diferentes grupos de apoyo, primarios y secundarios, que pueden brindar beneficios durante su rehabilitación a la persona usuaria de cristal y pueden favorecer la prevención de recaídas en el consumo; a su vez, contrarrestan algunos obstáculos, como el aislamiento, que se presenta ante el consumo de cristal.

Cabe mencionar que para acercarse y mantener los grupos de apoyo es necesario el uso de las habilidades de la comunicación asertiva, ya que algunos de los conflictos interpersonales son causados por el déficit de estas habilidades, siendo un factor de riesgo para presentar problemas de salud mental y dificultar los

esfuerzos para dejar de consumir (De la Villa-Moral *et al.*, 2011; Coyne *et al.*, 2020; Miranda & Vega, 2021).

La comunicación asertiva favorece la expresión abierta y coherente de las opiniones, necesidades y sentimientos personales cuando se comparte con otros, permitiendo el acercamiento, la autoafirmación y el diálogo (Castro & Calzadilla, 2021; De la Villa-Moral *et al.*, 2011). Al apropiarse de las habilidades de la comunicación asertiva (aprender a decir “no”, iniciar conversaciones y realizar retroalimentaciones), se espera que las personas usuarias de cristal generen y mejoren sus relaciones interpersonales, y puedan afrontar el conflicto en diferentes situaciones, además de mantener sus grupos de apoyo (Zaidi, 2020).

En esta sesión se trabajará para identificar los grupos de apoyo y las habilidades de comunicación asertiva (aprender a decir “no”, iniciar conversaciones y realizar retroalimentaciones), que pueden ser útiles para generar, mantener y mejorar su comunicación; buscando, de esta manera, prevenir el consumo de cristal (Zaidi, 2020).

Objetivo de la sesión

Identificar las fuentes de apoyo social con las que cuentan las personas usuarias de cristal, con el fin de fortalecerlas o incrementarlas mediante las habilidades de comunicación asertiva (aprender a decir “no”, iniciar conversaciones y realizar retroalimentaciones).

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

- Hoja de actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión inicia dando la bienvenida a la persona usuaria y creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. Posteriormente, al revisar la sesión anterior, en la que se identificaron los pensamientos automáticos desadaptativos y se puso en práctica la reestructuración cognitiva, se revisará si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Finalmente, se llenará el autorregistro por el deseo de consumir cristal y se reforzará el adecuado manejo del deseo. Al concluir, se continuará con una breve introducción de los temas que se hablarán en la sesión.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Conectando para avanzar: identificando mis grupos de apoyo.
3. Fortaleciendo mis relaciones: conociendo mi forma de comunicarme.

3. Cierre de sesión

Se reflexionará con la persona usuaria de cristal sobre lo que realizó en la sesión y se le invitará a que durante la(s) semana(s) busque acercarse a los grupos de apoyo para practicar las habilidades de comunicación asertiva que identificó. También, deberá llenar el autorregistro del deseo por el cristal, incluyendo si aplica o no algo de lo aprendido en la sesión y la estrategia que usó. En la siguiente sesión se tratará el tema del uso de las redes sociales, con el fin de que la persona usuaria de cristal identifique y elabore estrategias que le permitan mantener su objetivo con respecto a su consumo.

Sesión 11

Introducción a la sesión

Las redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp, Tik Tok, entre otras) han tenido un impacto significativo en nuestra vida cotidiana, al facilitar la conectividad y el intercambio de información de manera instantánea (Yepes Lodoño & Rojas Díaz, 2022). De igual forma, se han convertido en un espacio clave para crear y mantener relaciones interpersonales, así como para el entretenimiento y el ocio (Armanza-Deza, 2022).

A pesar de las ventajas de las redes sociales, también son un factor de riesgo para el ciberacoso, para el cibercrimen y para la adicción al uso de ellas (Yepes & Rojas, 2022). Dedicar muchas horas y atención a las redes sociales se ha relacionado con el comportamiento impulsivo, la poca capacidad de concentración, el estrés, los trastornos de sueño, la ansiedad y la obsesión, debido a que son una fuente de estímulos sociales, lúdicos y de entretenimiento variado e inmediato (Clemente *et al.*, 2018).

Para las personas que consumen cristal, en quienes se presentan cambios importantes en el cerebro, como alteraciones cognitivas (dificultades para la concentración y pérdida de memoria), en la conducta impulsiva y emocional (NIH, 2011), las redes sociales pueden ser un factor de riesgo extra que afecta su salud mental y dificulta los esfuerzos para dejar de consumirlo. Una conducta en redes sociales que influye en las personas que consumen cristal es la exposición a conversaciones o contenidos digitales relacionados con el consumo de sustancias, donde se normaliza o glorifica el consumo de cristal u otras sustancias, además de encontrarse expuestos al ciberacoso (Coyne *et al.*, 2020; De la Villa-Moral *et al.*, 2011; Miranda & Vega, 2021), entre otras.

De acuerdo con lo mencionado, es importante que las personas usuarias identifiquen y disminuyan las conductas que realizan en las redes sociales que son de riesgo y pueden facilitar una recaída o problemas en su vida cotidiana.

Objetivo de la sesión

Diseñar planes de acción a partir de la identificación y disminución de conductas de riesgo en las redes sociales.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

- Hoja de actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. *Rapport*

La sesión inicia dando la bienvenida a la persona usuaria y creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. A continuación, se recordarán los temas y actividades realizadas en la sesión anterior, en la cual se identificaron los grupos de apoyo y las habilidades de comunicación útiles para mejorar sus relaciones; además, se revisará si la persona usuaria utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Finalmente, se llenará el autorregistro por el deseo de consumir cristal y se reforzará el adecuado manejo del deseo. Al concluir, se continuará con una breve introducción de los temas que se hablarán en la sesión.

2. *Actividades*

1. Revisión del autorregistro.
2. Cuidando el uso de mis redes sociales.

3. *Cierre de sesión*

Se reflexionará con la persona usuaria sobre lo que realizó en la sesión y se le invitará a que, durante la(s) semana(s), aplique el plan de acción que diseñó en la sesión. También, debe llenar el autorregistro del deseo por el cristal, incluyendo si aplica o no algo de lo aprendido en la sesión y la estrategia que usó. La siguiente sesión se tratará el tema del establecimiento de metas para que la persona usuaria establezca una.

Material de la sesión 10

Yo me separé de ellos. Sí, es una droga muy fea, que pienso yo que... mmm... bueno, estoy a tiempo. No fueron muchos, fueron 3 años, 3 años que consumí... con eso perdí mucha, mucha comunicación con mi familia. Sí, me arrepiento.

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.

Conectando para avanzar: identificando mis grupos de apoyo

Instrucciones

Las redes de apoyo son grupos de personas que pueden acompañarte en diferentes momentos de tu vida. Además, son un respaldo para disminuir la probabilidad de recaídas, lograr tus metas, y son una fuente de solidaridad emocional; también, un medio para pedir ayuda en situaciones de la vida cotidiana. Identifica cuáles son las redes de apoyo a las que tienes acceso y escríbelas:

Además de identificar los grupos con los que cuentas y a los que puedes acceder, es importante reflexionar acerca de qué tipo de apoyo ofrecen y qué barreras podrían surgir para obtener un mejor acompañamiento. Ve el siguiente ejemplo:

• *Ejemplo de grupos de apoyo de Memo:*

Grupo de apoyo	¿Quiénes lo componen?	¿Cómo me pueden ayudar?	¿Qué barreras encuentro al acercarme a esta red de apoyo?
Familia	• Hermano • Tía • Madre • Esposa	• Me escuchan • Me apoyan emocionalmente • Me cuidan a mis hijos algunas veces • Me prestan dinero en emergencias	• Mi hermano suele comentar que no tengo remedio cada vez que le pido ayuda económica, aunque me encuentre sin consumir cristal • Mi madre nos amenaza con que nos va a quitar a los niños cada que algo no le gusta o no le parece • Mi esposa me dice que soy un tonto cuando expreso que me siento triste, generando que me aleje y termine enojado

¡Ahora es tu turno!

Grupo de apoyo	¿Quiénes lo componen?	¿Cómo me pueden ayudar?	¿Qué barreras encuentro al acercarme a esta red de apoyo?

Ahora que ya describiste tus grupos de apoyo y cómo te pueden ayudar, así como las barreras que puedes enfrentar, ¿crees que algunas de estas barreras se puedan relacionar con la comunicación?

A continuación, vamos a hablar más acerca de la comunicación y todos los problemas y beneficios que pueden traerte a tu vida si logras aplicar algunas de las estrategias que te mencionaremos.

Fortaleciendo mis relaciones: conociendo mi forma de comunicarme

Instrucciones

Muchas veces, las barreras en nuestros grupos de apoyo tienen que ver con problemas en la comunicación, lo cual se relaciona con dificultades en expresar pensamientos y sentimientos, hacer peticiones o poner límites de forma asertiva, y que pueden agravarse por el consumo de cristal. La comunicación asertiva permite expresarnos de forma clara y respetuosa, reduciendo los conflictos y acercándonos con las personas que nos podrían apoyar en lograr nuestras metas, incluyendo evitar recaídas y alcanzar la abstinencia.

A continuación, se presentarán algunas habilidades básicas para mejorar nuestra comunicación; incluyen algunas estrategias que puedes practicar si crees que pueden ser de utilidad para ti. Pon mucha atención y logra identificar cuáles podrías utilizar:

Habilidad	Definición	Estrategias
Iniciar conversaciones	Habilidad para iniciar o cambiar conversaciones sobre un tema	1. Iniciar con temas sencillos 2. Hablar acerca de mí 3. Hablar lo suficientemente alto 4. Mantener la atención durante la conversación 5. Terminar conversaciones amistosamente
Establecer límites	Habilidad para negarse a peticiones no deseadas sin sentirse culpable	1. Disco rayado: al ser persistente la petición de otra persona. Repite una y otra vez tu posición ("no") de forma clara, sin enfadarte ni levantar la voz 2. Ofrecer alternativas: pedir más tiempo para dar la respuesta o dar otras opciones ante la petición 3. Técnica del sándwich: introducir la negativa entre dos afirmaciones positivas o comentarios agradables
Retroalimentar	Habilidad para expresar y negociar el cambio de acciones que nos parecen molestas o desagradables	1. Describe el momento, lugar y frecuencia de la acción 2. Expresa el sentimiento que te provoca la conducta 3. Especifica uno o dos cambios que quieres que realice 4. Describe las consecuencias al hacer y no hacer el cambio 5. Pregunta su opinión

Obtenido de: Caballo (2007).

Tabla 10. Habilidades básicas y estrategias mejorar nuestra comunicación

Al terminar de leer las habilidades de comunicación, su definición y estrategias, observa las barreras que describiste en tus grupos de apoyo y selecciona las que se relacionen con la comunicación. Luego, escribe la forma en la que podrías aplicar las habilida-

des antes mencionadas para resolver el problema de comunicación que se presenta.

• *Ejemplo de Memo sobre las barreras de comunicación:*

Barreras	Habilidades
Mi esposa me dice que soy un tonto cuando expreso que me siento triste. Esto genera que me aleje y termine enojado	En este caso, podría usar la habilidad de retroalimentar y decirle algo como lo siguiente: Sol, cuando vienes de visita y me dices que es tonto que esté triste, me haces sentir aún más triste y enojado. Me gustaría que, en vez de decirme eso, me escucharas, ya que quisiera que mejorara nuestra comunicación y no nos alejáramos aún más. ¿Crees poder ayudarme con eso?

¡Ahora es tu turno!

Barreras	Habilidades

Recuerda identificar tus grupos de apoyo, crear nuevos o aplicar habilidades de comunicación asertiva para mantenerlos cerca. No olvides que estos grupos pueden ser fundamentales durante tu rehabilitación.

Material de la sesión 11

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.

Cuidando el uso de mis redes sociales

Instrucciones

Las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Instagram, entre otras) son otro medio en donde puedes identificar otros grupos de apoyo para tu tratamiento y el logro de tu meta. Sin embargo, existen ciertas prácticas o situaciones que pueden dificultar esta experiencia. Durante esta actividad, identificarás tus prácticas en redes sociales para posteriormente evaluar su impacto en tu vida. Lee el ejemplo de Sol:

- *Ejemplo de Sol sobre las prácticas en redes sociales:*

Prácticas en redes sociales	Sí	No
1. Participo en un grupo o tengo agregadas en redes sociales a personas con las que puedo conseguir cristal.	X	
2. Participo en grupos o sigo a personas que publican información sobre el cristal.		X

¡Ahora es tu turno!

- Lee con atención las oraciones y selecciona “Sí” o “No”, de acuerdo con tu experiencia personal en el uso de redes sociales (Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, etcétera):

Prácticas en redes sociales	Sí	No
1. Participo en un grupo o tengo agregadas en redes sociales a personas con las que puedo conseguir cristal.		
2. Participo en grupos o sigo a personas que publican información sobre el cristal.		
3. Suelo buscar contenido relacionado con el cristal (videos, imágenes, etcétera).		
4. He compartido información personal sensible mientras estaba bajo los efectos del cristal (fotos, videos, etcétera).		
5. He publicado comentarios o mensajes bajo los efectos del cristal que normalmente no compartiría estando sobrio o sobria.		
6. Tengo amigos o amigas en redes sociales que me invitan a consumir cristal.		
7. Paso gran parte del día en redes sociales.		
8. Tengo mi perfil abierto al público.		
9. Comparto gran parte de mis actividades en redes sociales.		
10. Creo toda la información de las publicaciones, incluidas noticias que aparecen en redes sociales.		
11. Cuento con un solo perfil para mi vida laboral y personal.		

De acuerdo con tus respuestas, vamos a revisar las prácticas en las que tu respuesta fue “Sí”, ya que estas prácticas pueden afectar el logro de tus metas con respecto a tu consumo o incluso afectar tu vida diaria. Recuerda que todo lo que se publica en las redes queda para siempre guardado y es difícil eliminarlo. Lee el ejemplo del plan de acción que utiliza Sol de acuerdo con sus prácticas en redes sociales.

- *Ejemplo del plan de acción de Sol para las prácticas en redes sociales:*

Prácticas en redes sociales	Plan de acción
Participo en un grupo o tengo agregadas en redes sociales a personas con las que puedo conseguir cristal	Cuando salga del centro residencial, voy a borrar de mi celular el contacto de mi vendedor de cristal. En el caso de WhatsApp, lo voy a bloquear.
Tengo amigos en redes sociales que invitan a consumir cristal	También creo que dejaré de buscar a algunos amigos por un tiempo y no les diré cuando salga del centro para que no me inviten a consumir.

Ahora considera tus propias prácticas y elabora un plan de acción. Puedes usar en tu plan de acción algunas de las prácticas que se mencionan en la Tabla 11 de “Prácticas para tu cuidado en redes sociales” que se presenta al final de esta sesión. Si tienes dudas de

por qué alguna conducta puede dañar tu vida diaria, no olvides preguntarle a tu terapeuta.

¡Ahora es tu turno!

Prácticas en redes sociales	Plan de acción

Prácticas para tu cuidado en redes sociales	Acciones
Utiliza la configuración de privacidad	Especifica cuál información se presenta a todas las personas y cuál sólo la pueden ver algunos de tus amigos. Puedes buscar un video en internet que te explique cómo realizar esto en tus redes sociales.
Revisa la información que compartes	Antes de subir información, revisa que ésta sea verdadera.
Elige bien a las personas que pueden ver tu información	Da acceso sólo a personas que conozcas, pues recuerda que pueden obtener mucha información sobre tu vida.
Sube información que no afecte tu vida ni hoy ni en muchos años	Recuerda que todo lo que publicas queda guardado en internet y que jamás desaparece. Lo que puede ser, en un inicio, una buena idea publicar, puede que en el futuro no sea adecuado.
Separa tu vida laboral de la vida personal	Es importante que no mezcles ambos ámbitos, ya que esto puede traerte problemas. Recuerda que lo que compartes con tus amigos y lo que compartes con tus compañeros de trabajo o tu jefe es información diferente.
Ponte límites en su uso	Usar redes sociales por mucho tiempo puede afectar tus relaciones sociales cotidianas, además de generar que puedas presentar deseos por el consumo si te acercas constantemente a plataformas que mencionen esto. Recuerda que puedes alejarte de las redes para seguir con tu meta.

Notas: descripción de estrategias o prácticas para el uso de redes sociales.

Tabla 11. Prácticas para tu cuidado en redes sociales

Conocer tus prácticas en redes sociales te permite planear acciones para prevenir situaciones de riesgo y aumentar la posibilidad de lograr tu meta de consumo de cristal. ¡Anímate a aplicar tu plan de acción!