

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>

PLANEANDO MI FUTURO

8

Kalina Isela Martínez Martínez
Edith Gabriela Tovar Preciado

Introducción

La pérdida de memoria ya no es fácil, ni para la familia venir a verte, y eso también es lo que a mí me impulsa; no quiero quedar así. Tengo una vida y esa vida me está esperando, tengo que salir, echarle ganas. No toda la vida es droga, ya me drogué bastante y yo pienso que ya estuvo.

Las personas que piensan y establecen pasos hacia el futuro pueden sentir mayor control sobre su comportamiento. Además, toda actividad no relacionada con el consumo de cristal contribuye a que la persona usuaria se sienta competente y con menor malestar emocional. Si la incertidumbre del futuro se transforma en una serie de metas y pasos que no estén relacionados con el consumo, éstas contribuyen a la prevención de recaídas. Conocer y entender las metas de vida de las personas usuarias de cristal también permite discutir el impacto que tiene el consumo de cristal en el logro de sus metas.

Las personas usuarias de cristal a menudo consideran que consumir esta sustancia les ayuda a alcanzar algunas metas, por ejemplo, en el área del desempeño laboral o sexual (Martínez *et al.*, 2022), lo cual sucede en un periodo corto de tiempo. Pero, en muchas ocasiones, el consumo se vuelve tan problemático y demandante que se olvidan de su vida y sus metas. Este componente cuenta con una sesión fundamentada en las aproximaciones terapéuticas de solución de problemas y entrevista motivacional; sugiere el uso de las experiencias de vida, las metas y los valores. Al mismo tiempo, favorece que las personas usuarias reconozcan sus aspiraciones y competencias, más allá de enfocarse exclusivamente en las áreas problemáticas de sus vidas, fomentando así una perspectiva centrada en la solución (Berg, 1995).

Objetivo general

Favorecer la abstinencia y la motivación al cambio, a través de la planificación de acciones específicas hacia el futuro que no estén relacionadas con el consumo de cristal.

Sesión 12

Introducción a la sesión

Revisar los pasos específicos que las personas usuarias pueden elaborar para lograr sus metas. Pueden aplicar estrategias de entrevista motivacional y de solución de problemas. Es importante que la persona usuaria y el terapeuta colaboren para esclarecer las metas de vida en pasos concretos o actividades en las que puedan trabajar durante las siguientes semanas, asegurándose de que sean realistas y medibles.

Objetivo de la sesión

Que la persona usuaria se imagine su futuro sin el cristal e identifique metas de vida; además, deberá considerar los pasos específicos para lograrlas.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

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

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza con la bienvenida a la persona usuaria; se revisará si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Posteriormente, se recuerda brevemente lo que se trabajó en la sesión pasada, acerca del uso de las redes sociales y de estrategias para disminuir los factores de riesgo de su uso. Inmediatamente después se revisa el autorregistro de deseo por el cristal, observando cualquier patrón o cambio que haya notado para comentarlo y reforzar el adecuado manejo del deseo.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. El agua de vida.
3. Imaginando mi futuro y fijando metas.

3. Cierre de sesión

Después de realizar las actividades de la sesión, es importante resaltar los sentimientos actuales y la esperanza ante el futuro, haciendo un símil entre estos sentimientos como el motor que impulsa el logro de las metas establecidas; asimismo, se debe enfatizar en el compromiso de trabajar cada día en las acciones específicas para alcanzarlas. Se le recuerda que todas las metas son importantes y representan maneras de evitar el consumo de sustancias,

pues le permitirán construir una vida de acuerdo con lo que quiere ser y lo que desea tener en ella. Se le pide que no olvide 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. Finalmente, se le explica que en la siguiente sesión se trabajarán las situaciones de violencia en su vida y algunas estrategias para disminuir la probabilidad de que estén presentes.

Material de la sesión 12

La pérdida de memoria ya no es fácil; ni para la familia venir a verte. Y eso es también lo que a mí me impulsa; no quiero quedar así. Tengo una vida y esa vida me está esperando, tengo que salir, echarle ganas. No toda la vida es droga, ya me drogué bastante y yo pienso que ya estuvo.

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.

El agua de vida

Instrucciones

Este ejercicio te ayudará para reflexionar sobre tu progreso y visualizar un futuro positivo, mientras trabajas hacia la abstinencia y la reducción del deseo por el cristal:

Imagina que tu vida es un recipiente lleno de agua y deseas acceder a los sentimientos que hay en el fondo, los sentimientos de tu futuro; tendrías que voltear el recipiente: los primeros sentimientos en aparecer serían aquellos de tu pasado, después saldrían aquellos que sientes en la actualidad, y hasta el final, los de tu futuro.

• Ejemplo:

Memo recuerda que, antes de entrar al centro de tratamiento, estaba celoso de cualquier hombre que hablara con Sol y llegó a ser agresivo de forma verbal y física con ella, por lo que le preocupa haber dañado la confianza que ella le tenía. Actualmente, está desintoxicado y se siente tranquilo, además, puede analizar todo lo que sucedía con mucha más claridad, lo que le ha permitido reflexionar en lo que desea para el futuro y está convencido de querer remendar las ofensas y recuperar la confianza de su familia.

- *Botella de emociones:*



¡Ahora te toca a ti!

En el dibujo del recipiente, traza dos líneas para crear tres capas diferentes en su interior. Utilizaremos estas capas de la siguiente manera:

1. Capa superior: escribe cómo te sientes acerca de tu pasado.
2. Capa del medio: anota cómo te sientes en la actualidad.
3. Capa inferior: describe cómo te sentirás (o cómo te gustaría sentirte) en el futuro, al cumplir la meta que has establecido.

Diagrama de un recipiente con tres capas para escritura. El recipiente está dividido en tres secciones horizontales, cada una con un espacio para escribir. Las secciones están etiquetadas como 'Capa superior:', 'Capa del medio:' y 'Capa inferior:'. A la derecha de cada etiqueta hay una línea horizontal para escribir.

Capa superior:

Capa del medio:

Capa inferior:

Instrucciones

Vas a imaginar tu vida al salir del centro residencial, considerando las actividades importantes que puedes realizar y pensando en los posibles obstáculos que podrías enfrentar en el futuro y en cómo resolverlos a lo largo de un proceso.

¿Qué es una meta? Es una actividad que tú quieras lograr a corto y a largo plazo. En tu vida, hay cosas que son muy importantes para ti y que quizás te gustaría realizar, esas son tus metas. Revisa el ejemplo de Sol para que te ayude a tener más en claro esto:

• *Ejemplo de las metas de Sol:*

Describe una meta a corto plazo (en los próximos 6 meses)	¿Cuáles son las razones para lograr esta meta?	¿Qué obstáculos hay en mi camino?	¿Qué personas te pueden ayudar a lograr esta meta?	Del 0 al 10, ¿cuántos pasos llevas para lograr esta meta?
Dedicar tiempo a sus hijos	Le preocupa haberlos lastimado cuando estaba bajo el consumo del cristal	No sabe cómo conectar con su hijo mayor, parece tan enojado con ella que a veces piensa que la odia	Mi suegra; mi hijo le tiene mucha confianza	4 o más

¡Ahora te toca a ti!

• ¿Cuáles son tus metas?

Describe dos metas a corto plazo (en los próximos 6 meses)	¿Cuáles son las razones para lograr estas metas?	¿Qué obstáculos hay en tu camino?	¿Qué personas te pueden ayudar a lograr tus metas?	Del 0 al 10, ¿cuántos pasos llevas para lograr tus metas?

Ya que tienes claras las metas que deseas lograr, es importante crear un plan para alcanzarlas, esto te permitirá que no queden en un mero deseo o intención, además de que hará más sencillo el hecho de poder alcanzarlas. Imagina que la meta está al final de una escalera, cada escalón es un paso pequeño que te acerca más a tu objetivo, piensa en tu meta y cuáles son los pasos para alcanzarla. A continuación, completa la Figura 4 con tu meta principal y contesta las preguntas que se presentan en ella.

Plan para mi Meta 1	
Meta	
A un mes	
	¿Qué voy a hacer para lograrlo? ¿Cuál será el resultado?
A seis meses	
	¿Qué voy a hacer para lograrlo? ¿Cuál será el resultado?

Figura 4. Formato para la planeación de metas

En esta sesión, lograste identificar cómo te sientes. Además de visualizar tu futuro, desarrollaste metas claras y sabes que puedes lograrlas, por lo que es importante seguir tu plan para no perderte en el camino y alcanzarlas. Recuerda que ser constante ayudará a lograr las metas que te plantees.