

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>

ALCANZANDO MIS METAS

11

Kalina Isela Martínez Martínez
Edith Gabriela Tovar Preciado

Introducción

Aquí voy a poder recuperar a mi hija, ya me dijeron que saliendo me la van a entregar, si yo quiero, si yo pongo en prueba que puedo salir adelante, me la van a entregar, ya estoy encontrando el cariño de mi madre, de personas que pensé que nunca me iban a apoyar, me están apoyando, y porque, pues, cada una de mis compañeras me dice algo para no volver a drogarme.

Con el problema del consumo de sustancias, al igual que ocurre con varias cuestiones de salud mental, es complicado hablar de recuperación; parece que las intervenciones no siempre mantienen en el primer intento la meta de la abstinencia y sólo después de varios intentos consiguen llegar a la meta. Por ende, es importante considerar dos aspectos:

1. Comprender el proceso de cambio.
2. Clarificar lo que se busca en el tratamiento de personas con problemas de consumo de sustancias.

Cuando se trabaja en un cambio de comportamiento en el área de salud, en este caso, la modificación conductual del consumo de sustancias, es necesario tener en cuenta que, tal como se propuso (Prochaska *et al.*, 1992) en el Modelo Transteórico del Cambio, el cambio no es lineal, sino que ocurre a través de etapas, en las cuales se superan tareas específicas, hasta llegar al punto en el que el cambio forma parte estable del comportamiento. El cambio es un proceso cíclico, más que lineal, para la mayoría de las personas, y la recaída forma parte de dicho proceso e implica el reciclaje a través de las distintas etapas de cambio, hasta que se produzca en la persona un aprendizaje significativo y por aproximaciones sucesivas logre el cambio sostenido.

Por lo anterior, varios profesionales que trabajan con consumo de sustancias han buscado que la meta del tratamiento no sea exclusivamente la abstinencia, entendiendo que para lograrla hay todo un proceso y variables que lo afectan. Así pues, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) en los Estados Unidos define los objetivos de la recuperación en los trastornos por consumo de sustancias

como: “Un proceso de cambio, a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven una vida autodirigida y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial” (SAMHSA, 2012, p. 3), poniendo énfasis en objetivos amplios que impactan el sentido y la calidad de vida, y no se centran únicamente en el aspecto de la abstinencia.

En este programa proporcionamos herramientas a la persona usuaria para que pueda transitar por el proceso de cambio, impactando las distintas esferas de su vida, como el autocuidado, el manejo de las emociones, el manejo del deseo por la sustancia, la comunicación y el apoyo social, con el objetivo de ayudarla, no solamente a lograr la abstinencia, sino a mejorar su calidad de vida y reducir las comorbilidades y los daños por el consumo. Éste es el componente final de este manual y cuenta con una sesión en la cual se hará una recapitulación de todas las sesiones trabajadas en el programa y las estrategias aprendidas. También se aplicarán las pruebas realizadas en la evaluación, además de explicarle cómo se llevará a cabo el seguimiento.

Objetivo general

Favorecer la práctica de las habilidades adquiridas durante el programa en su vida diaria para gestionar de manera más efectiva las situaciones detonantes de consumo y superar posibles recaídas.

Sesión 15

Introducción a la sesión

Es importante que la persona usuaria comprenda que dejar de consumir no comienza con el manejo efectivo de todas las situaciones que motivan el consumo, ya que existen importantes tareas previas en el proceso que contribuyen al éxito del cambio. Implementar las habilidades que practicó durante el programa y el internamiento pueden facilitar su avance, pero no lo excluyen de un proceso natural de aprendizaje para poder manejar las situaciones conflictivas que han detonado el consumo en anteriores ocasiones. Una recaída no significa el fracaso en la consecución de la meta de la persona usuaria, sino que puede entenderse más como una oportunidad de aprendizaje.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Materiales:

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

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza dando la bienvenida a la persona usuaria, creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. Enseguida se explicará a la persona que será la última sesión del tratamiento, aunque, de manera complementaria, se programará una cita dentro de un mes para dar seguimiento a su proceso y brindar el apoyo, en caso de ser necesario. Además, antes de finalizar la sesión, se le solicitará que complete nuevamente los instrumentos de evaluación, los que respondió al inicio del tratamiento, y se le pedirá una muestra de orina para realizar una prueba de detección de sustancia.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Caminando hacia mi meta.
3. Aprendiendo a superar tropiezos.
4. Aplicar los instrumentos de evaluación en el orden en que están presentados (al finalizar el programa, así como en las sesiones de seguimiento):
 - 4.1. *Crystal Methamphetamine Craving Questionnaire-Brief*.
 - 4.2. Inventario de Depresión de Beck.
 - 4.3. Inventario de Ansiedad de Beck.
 - 4.4. *Ask Suicide-Screening Questions* (ASQ Modoris).
 - 4.5. Escala de Impulsividad de Plutchik.
5. Realización de la prueba de antidopaje.
6. Seguimiento.

3. Cierre de sesión

Después de realizar las actividades de la sesión, se le motiva a implementar las habilidades adquiridas en el programa y se resalta que una posible recaída no significa que haya fracasado en su meta, pues el aprendizaje que puede obtener de la misma puede fortalecerle para afrontar futuras situaciones más efectivamente. En seguida, se le solicita el llenado de los instrumentos de evaluación, recordando que no hay respuestas correctas o incorrectas y pidiéndole que conteste con honestidad y confianza. Al concluir el llenado de los instrumentos, se le realiza la prueba de detección de sustancias. Finalmente, se le agradece su participación en el programa de tratamiento y se acuerda una cita a un mes para realizar el primero de los tres seguimientos, los cuales, posteriormente, se llevarán a cabo a los tres y seis meses.

Material de la sesión 15

Aquí voy a poder recuperar a mi hija, ya me dijeron que saliendo me la van a entregar, si yo quiero, si yo pongo en prueba de que puedo salir adelante, me la van a entregar, eso ya estoy encontrando el cariño de mi madre, de personas que pensé que nunca me iban a apoyar, me están apoyando, y porque, pues, cada una de mis compañeras me dice algo para no volver a drogarme.

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.

Caminando hacia mi meta

Instrucciones

Durante estos meses, has trabajado en incrementar el autoconocimiento, además de entender y tomar conciencia de tu problema con el consumo de cristal (y otras sustancias), fortalecer tu confianza en tu capacidad de hacer cambios y adquirir herramientas para mejorar tu vida. A continuación, vamos a realizar un ejercicio para recordar tus metas y habilidades útiles para lograrlas; pero, primero, leeremos el ejemplo de Sol:

• Ejemplo:

Sol tiene como meta principal mantenerse en abstinencia para poder dedicarle tiempo a sus hijos. Considera que es una meta más importante que la mayoría de las cosas en su vida. Su nivel de confianza está a la mitad: la mitad de ella tiene dudas de cómo afrontar retos y la otra mitad se siente segura de poder lograrlo. Entre las habilidades que aprendió en el programa, considera que le servirán:

1. Las habilidades de comunicación.
2. El manejo de sus emociones.
3. Las habilidades parentales.

¡Ahora te toca a ti

- ¿Recuerdas alguna de tus metas para los próximos 6 meses, ya sea dentro o fuera del centro residencial?

- ¿Qué tan importante es esta meta para ti?

0	25	50	75	100
Nada importante	Menos importante que otras cosas en mi vida	Tan importante como otras cosas en mi vida	Más importante que otras cosas en mi vida	Lo más importante

- ¿Qué tanta confianza tienes en lograr la meta?

0	25	50	75	100
Creo que no lo lograré	Tengo poca confianza en lograrlo	La mitad de mí confía en que lo lograré	Tengo mucha confianza en que lo lograré	Estoy totalmente seguro de lograrlo

- Menciona las habilidades que, consideras, puedes ejercer para alcanzar tu meta:

Aprendiendo a superar los tropiezos

Instrucciones

Recuerda que no existen caminos perfectos, estás por hacer un nuevo intento para salir del problema de consumo de cristal; en tu trayecto, puedes encontrar obstáculos e incluso tener tropiezos, lo que no significa que no puedas lograr tu meta si te mantienes intentando avanzar; al final, alcanzarás tus objetivos. Lee el ejemplo de Memo, que se presenta a continuación, para realizar el ejercicio:

• Ejemplo:

Un día, sentía mucha “malilla” y no podía hacer mi trabajo, y cuando un compañero me ofreció el cristal, no pude resistirme. Yo pensé que podría controlar sólo una dosis para “alivianarme”, pero simplemente no pude dejar de consumir. De esta experiencia, aprendí que, si deseo dejar de consumir, no puedo probar ni un poquito de cristal, porque no logro detenerme. Como alternativas, podría:

- *Pedir en el trabajo que me cambien el horario para alejarme de los compañeros que venden o con los que solía consumir cristal.*
- *Entrar a un grupo de apoyo tipo AA, pues en el centro residencial me sentía comprendido y eso me ha dado fortaleza para vencer el deseo por el consumo.*

- Tomando el ejemplo de Memo, piensa en algún intento por dejar el consumo, anterior a tu internamiento. ¿Qué aprendizaje te dejó aquel intento?

- ¿Puedes imaginar algunas alternativas que te ayuden, en caso de que te den ganas de consumir?

Ahora has finalizado el programa para personas usuarias de cristal. Tienes más habilidades y herramientas que pueden facilitarte alcanzar tu meta y darte una mejor vida. Recuerda que el camino siempre tiene obstáculos y, si alguno te hace tropezar, puedes levantarte, aprender y seguir intentando.

La sesión de seguimiento será el _____.

En esta reunión, podremos hablar acerca de cómo van tus metas y apoyarte en caso de que lo necesites.

A continuación, te aplicaremos los instrumentos de evaluación que mencionamos al inicio de esta sesión y con esto daremos por finalizado el tratamiento. Gracias por tu atención y disposición a lo largo de este programa.

Seguimiento

Instrucciones

En las sesiones de seguimiento, ya sea al mes, a los tres meses o a los seis meses de haber concluido el PIMEC, además de aplicar las mismas pruebas de evaluación de la última sesión del programa y realizar la prueba antidoping, debes incluir preguntas que permitan identificar cómo ha impactado el manual en la vida de la persona usuaria, qué componentes aún requieren reforzarse para reducir la probabilidad de recaídas y, si han ocurrido recaídas, en qué condiciones se presentaron.

Fecha: _____

- ¿Solicitaste otro tipo de servicio o apoyo para dejar tu consumo después de salir del centro residencial?

Sí

No

¿Cuál?

- ¿Has experimentado deseo por el cristal?

Sí

No

¿Puedes darme un ejemplo de ese deseo en caso de que lo hayas experimentado?

Número de veces que has experimentado el deseo: _____

Intensidad del deseo del 1 al 10: _____

- ¿Has consumido cristal después de la última sesión que tuvimos?

Sí

No

¿Qué situaciones te llevaron a consumir?

- ¿Has aplicado lo que aprendiste en el PIMEC en tu vida cotidiana?

Sí

No

¿Me puedes dar un ejemplo en cómo te ha ayudado y cómo lo has aplicado?

- ¿Qué cambios has notado en tu vida después del PIMEC? (relaciones interpersonales, autocuidado, percepción del consumo, entre otros).

- Ahora que realizamos esta sesión, quiero acordar el siguiente seguimiento en tres meses:

Fecha: _____

- Si ya es el tercer seguimiento, entonces sería la sesión a los seis meses y es importante anotar la fecha en la que se programa la sesión:

Fecha: _____