

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD

Manual GRUPOS De FAMILIA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Vicegobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Manuel Calvo

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Diego Cardozo

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Darío Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

EQUIPO REDACTOR

Dr. Darío Gigena Parker

Lic. Pablo Bonino

Lic. Agustina Lumello

Lic. Valentina Munguía

Lic. Guadalupe Del Val

Lic. Sofía Lucero Arguinzoniz



ENCUENTRO 1

Inicio:

Para comenzar se presentan las coordinadoras (con la dinámica que les resulte apropiada), y se explican las características del grupo de familia, el cual consta de un espacio de aprendizaje sobre habilidades y herramientas para acompañar al miembro de la familia que presente problemas con el consumo de sustancias. Es necesario aclarar en este punto que no es excluyente la asistencia del paciente al tratamiento, de igual manera el familiar podrá incluirse en el espacio grupal. En cuanto a los familiares que pueden participar de los grupos basta con formar parte de la red de apoyo del/la paciente, es decir, pueden ser madres, padres, hermanos/as, parejas, abuelas/os, o cualquier otro adulto involucrado en el proceso de recuperación.

La frecuencia de los grupos es de una vez por semana, con una duración de 2 horas, siendo la primera parte destinada a la presentación, revisión de alguna actividad o tarea designada, y orientación sobre algún tema no referido a las herramientas trabajadas, para en un segundo momento abordar la temática planeada con sus correspondientes fichas. Los grupos son abiertos, por lo cual se podrán incorporar participantes en cualquier momento del proceso.

Posteriormente se presentan los/las participantes del grupo, se recomienda dar algunas pautas para la misma (nombre, apellido, paciente por el cual participa del espacio, y expectativas del grupo), para que de esta manera no sea demasiado extensa y de lugar a el resto de los/las asistentes de hablar y continuar con la planificación de las actividades.

Por último, se les entrega a todos los presentes la **Ficha de los Acuerdos y Normas grupales** para leerla en conjunto, generar un acuerdo de trabajo y, agregar alguna nueva norma que surja del intercambio. Al ser un grupo abierto será necesario tener en cuenta que cada vez que ingrese un nuevo participante se le deberá entregar la ficha de los acuerdos y normas para que esté al tanto de las mismas.

Objetivos

- Presentar coordinadores/as
- Presentar los/las miembros del grupo
- Explicar pautas y normas grupales, y las características del espacio
- Trabajar con valores

Materiales

- Ficha Acuerdos y normas del grupo
- Ficha N° 1 La Ventana
- Lapiceras

Tema:

Indagar valores referidos al vínculo con los pacientes.

DESARROLLO:

Se comienza a trabajar con la herramienta de La Ventana (se aconseja completarla de manera grupal inicialmente), para lo cual es necesario explicar en qué consiste la misma. En un primer momento es importante diferenciar el mundo externo o de los 5 sentidos ubicado en la parte superior, y el mundo interno o de la mente en la parte inferior. En el primer cuadrante se indaga sobre los valores o aquellas cosas importantes para los adultos en el vínculo con el familiar en tratamiento. Puede preguntarse ¿qué tipo de madre/padre/hermano les gustaría ser? ¿Cuál es el vínculo que desean tener con esa persona? ¿Qué cosas son importantes en la relación entre ambos? ¿Por qué es valioso acompañar el proceso de recuperación? entre otros disparadores que puedan surgir. En un segundo momento se completa el cuadrante de los obstáculos internos (emociones, pensamientos, sensaciones físicas), y se busca indagar sobre las experiencias privadas que surgen en la cotidianidad de los vínculos, por ejemplo ¿Qué emociones desagradables suelen aparecer? ¿Que pensamientos difíciles se presentan en el vínculo con él/ella? También puede preguntarse directamente sobre alguna emoción o pensamiento, ¿Ante algunas situaciones suele aparecer el enojo? ¿A veces aparece el pensamiento de "soy una mala madre o un mal padre"?

Posteriormente se completa la parte superior de La Ventana, la cual refiere al mundo externo o específicamente a conductas observables. Para llenar el cuadrante superior izquierdo o de las conductas de escape se indagan los comportamientos que suelen hacer las personas para evitar sentir emociones o pensamientos desagradables, por ejemplo ¿Qué haces cuando te sentís con culpa? ¿Y cuando estás enojada/o, como reaccionas? Por último, se pregunta por las conductas que hacen para acercarse a aquello que es importante, es decir a los valores. Algunos ejemplos son: ¿Qué suelen hacer para acercarse a los valores que mencionaron en el 1er cuadrante? ¿Qué conductas realizás para acercarte al valor de tener una mejor comunicación con tu hijo/a?

Una vez finalizada La Ventana grupal, se les entrega la **Ficha N°1 La Ventana**, para que los adultos realicen la propia,

o bien para que copien lo trabajado en el encuentro. Otra opción es entregárselas antes de comenzar a llenarla, para que la vayan copiando paralelamente.

Cierre:

Para finalizar se abre un espacio de reflexión de lo trabajado en el taller, referido a la imposibilidad de vivir únicamente de un lado o del otro de La Ventana, sino que es necesario que ambos lados estén presentes en la vida, ya que se interrelacionan y retroalimentan. Lo importante de esta herramienta es poder estar más conscientes y presentes de las prácticas que realizan de manera automática en la vida diaria, y poder elegir dirigirse hacia los valores o lo importante en su vida, sin evitar o querer eliminar las emociones desagradables, las cuales van a estar siempre presentes. Se invita a los adultos a que estén más atentos durante la semana en cada uno de los aspectos trabajados en La Ventana, y observen cómo se sintieron.

ENCUENTRO 2

Objetivos

- Retomar los obstáculos internos trabajados en la herramienta de La Ventana
- Psicoeducación emocional
- Identificar impulsos de acción de las emociones

Materiales

- Ficha N°2 Psicoeducación Emocional
- Lapiceras

Inicio:

Para comenzar si hay participantes nuevos se da lugar para que se presenten, se recomienda dar algunas pautas para la misma (nombre, apellido, paciente por el cual participa del espacio, y expectativas del grupo), para que de esta manera no sea demasiado extensa y de lugar a el resto de los/las asistentes de hablar y continuar con la planificación de las actividades. En este inicio también se da lugar a consultas, dudas acerca de los trabajado previamente, y revisión de tareas. Luego de esta instancia se retoma lo trabajado en el encuentro anterior con la finalidad de realizar un repaso, y continuar con el tema del día, se pueden usar preguntas disparadoras como: ¿Recuerdan que trabajamos el encuentro anterior?, ¿Para qué sirve La Ventana?, ¿Qué recuerdan de los obstáculos internos?

Tema:

Psicoeducación emocional.

Desarrollo:

Se comienza el encuentro con preguntas orientadoras como: ¿qué creen que son las emociones? ¿para que les parece que sirven?, y a partir de las respuestas se explica que son experiencias subjetivas que pueden ser valoradas como agradables o desagradables y forman parte del desarrollo evolutivo humano. Todas las emociones tienen función, valor o utilidad. Para seguir abordando la temática se entrega a los/las asistentes la **Ficha N°2 Psicoeducación Emocional** y se lee en voz alta entre todos los participantes. Al empezar a abordar cada una de las emociones (tristeza, enojo, miedo, alegría, asco, sorpresa) se sugiere preguntar ante qué situaciones las sienten y qué suelen hacer cuando se presentan. Este momento es una buena oportunidad para retomar las conductas de escape que refirieron en el 3° cuadrante de La Ventana trabajada en el encuentro previo. Posteriormente,

se abordan los impulsos de acción de las conductas, es decir, lo que da ganas de hacer cuando se siente alguna emoción en particular, cada una de ellas tiene el propio, y podemos evaluar en cada caso si actuar el impulso de acción fue efectivo o no (entendiendo la efectividad no como bueno o malo, sino si funcionó o sirvió en el momento). En caso de que consideren que el impulso de acción de alguna emoción no fue efectivo, se les solicita a los presentes que escriban en la ficha alguna conducta alternativa que podría ser más efectiva que actuar el impulso (ejemplo: cuando mi hijo me pide plata y yo le digo que no porque pienso que es para consumir, ante esto él me dice que soy una mala madre y yo siento culpa (emoción), y lo que hago es darle plata (conducta de escape e impulso de acción de la emoción el reparar). Esto termina siendo poco efectivo ya que mi hijo va a ir a consumir con esa plata, y yo termino enojado/a, y luego le grito o le digo cosas hirientes.

Cierre:

Se reflexiona acerca de la importancia de las emociones y de su función, entendiendo que no hay emociones buenas o malas, positivas o negativas, sino que es importante poder notarlas para gestionarlas de una manera que sea funcional a mis valores y metas. También comprender y estar presentes en las conductas de escape o impulsos de acción que diariamente realizan, y que les sirve para evitar ponerse en contacto con su mundo interno. Para finalizar el encuentro se entregará la **Ficha N°3 Registro Emocional** de ejercicio para la casa, para que la rellenen teniendo en cuenta: situación (¿qué pasó?), emoción (¿que sentí?), pensamiento (¿qué pensé?) y conducta (¿qué hice?).

ENCUENTRO 3

Objetivos

- Revisar el registro diario de las emociones
- Conocer más aspectos de las emociones
- Notar las interpretaciones y juicios de valor que surgen ante los eventos

Materiales

- Ficha N° 4 Psicoeducación Emocional
- Lapiceras

Inicio:

Inicio: primeramente se debe tener en cuenta la incorporación de algún integrante nuevo en el grupo, en caso de ser así tener en cuenta las sugerencias ya realizadas con respecto a la presentación. En segunda instancia se revisa el ejercicio para la casa de registro diario de las emociones, despejando las dudas que puedan surgir de la realización del mismo, o validando la experiencia de la práctica. Luego se entregan a los/las participantes la **Ficha N° 4 Psicoeducación Emocional** para comenzar con la actividad planificada.

Desarrollo:

Se da inicio a esta parte del encuentro leyendo entre todos/as la Ficha N°4, en la cual se explican brevemente algunas características de las emociones, es decir que estas no surgen de la nada sino que tienen un suceso (interno o externo) que las antecede. Además, las emociones no son los hechos, por lo tanto dependen puramente del contexto en el cual surgen, esto hace que puedan variar de persona en persona, y en muchos casos no se ajustan con los hechos, por lo cual debemos estar atentos/as a las interpretaciones que suelen hacerse respecto a una situación. Luego de explicar estos aspectos teóricos, se realiza una actividad corta, en la cual es necesario observar la imagen que hay en la hoja y anotar todas las interpretaciones e hipótesis que surgen al mirarla. Inmediatamente después se hará lo contrario, es decir, se les pide que anoten simplemente lo que observan, siendo lo más descriptivos/as posible, ajustándose a los hechos. Por último se les pide que noten las diferencias entre ambas respuestas. ¿Alguna vez les pasó de haber hecho interpretaciones o haber estado seguros/as de saber lo que le pasa a la otra persona sin consultarle? ¿Estaban en lo correcto? ¿Qué hicieron? Estas preguntas pueden ser disparadores para indagar y comenzar a registrar la naturalidad con la cual se presentan las interpretaciones y juicios de valor en la vida cotidiana.

Cierre:

Para finalizar se brinda un espacio a la reflexión de todo lo trabajado anteriormente, haciendo hincapié en que siempre las emociones surgen por eventos internos o externos, y en muchos casos no se justifican con los hechos, es decir que surgen y se mantienen principalmente por las interpretaciones que hacemos de las situaciones. Es importante entonces, no solamente poder registrarlas, ponerle un nombre, observar el impulso de acción, sino también notar ante que evento apareció, y si se ajusta a la situación.

ENCUENTRO 4

Objetivos

- Reconocer intensidad de las emociones
- Notar las emociones en el cuerpo

Materiales

- Ficha N° 5 Termómetro y Mapa de las emociones
- Lapiceras
- Lápices de colores

Inicio:

Se da lugar a la presentación de nuevos integrantes del grupo, también a consultas o dudas sobre alguna cuestión de relevancia para alguno de los miembros, y para retomar brevemente lo abordado en el encuentro anterior. Se les entrega la **Ficha N°5 Termómetro y Mapa de las emociones**

Desarrollo:

Este es el último encuentro destinado al trabajo puramente con las emociones, aunque de alguna manera es un tema transversal en todos los talleres. Se abordarán específicamente dos herramientas que permiten una mayor presencia y conciencia de las emociones a través de las sensaciones corporales. En un primer momento se les pedirá a los adultos presentes que piensen en qué parte del cuerpo suelen sentir el miedo, por ejemplo, y una vez detectado puedan marcarlo con una lapicera o pintarlo con algún lápiz con el cual identifiquen esa emoción. El objetivo del ejercicio es que puedan notar esto para todas las emociones. Posteriormente se trabaja con el termómetro de las emociones, el cual registra en la escala del 1 al 10 cuán intensa suele ser una emoción en un determinado momento. En la ficha tendrán que identificar una situación que les haya generado enojo en 8, 9 o 10, y luego pensar en otro evento que les haya generado enojo pero no tan elevado, sino en un 3, 4 o 5. Lo mismo se hará con la emoción de la alegría.

Cierre:

La finalidad de la actividad no solo es identificar las emociones sino observar que existen diferentes intensidades en las cuales se suelen presentar, no siempre suelen ser tan altas como un 10, y cuando se es capaz de detectar las situaciones que las desencadenan hay mayores probabilidades de poder regularlas, y por ende actuar a través de conductas alternativas. Además, en muchos casos, solemos tener más conciencia de lo que nos transmite nuestro cuerpo, por lo cual es una herramienta de gran utilidad poder prestar atención a las sensaciones corporales que se asocian a determinadas emociones, por ejemplo la sensación de presión en el pecho muchas veces se relaciona con la emoción de la tristeza, o el sentir un gran calor en el cuerpo y tensión de los músculos se suele asociar con la presencia del enojo.

ENCUENTRO 5

Objetivos

- Psicoeducar sobre los factores que contribuyen al inicio y mantenimiento del consumo.
- Psicoeducar en conceptos básicos sobre el trastorno por consumo de sustancias

Materiales

- Ficha N° 6 Factores de Riesgo
- Lapiceras
- Imágen de un chico/a

Inicio:

Se presentan los/las nuevos miembros del grupo, y se abrirá un espacio para comentar dudas que hayan quedado del encuentro pasado, reflexiones o experiencias que hayan tenido por fuera del grupo en las cuales hayan practicado alguna herramienta. Posteriormente les pediremos a los presentes que se dividan en grupos de 3 o 4 personas, en lo posible 5 grupos en total, para realizar un ejercicio.

Desarrollo:

Para dar inicio al encuentro la coordinadora realiza una preparación previa sobre algunos conceptos básicos sobre la problemática de las adicciones, como por ejemplo uso, abuso, dependencia, y tolerancia, y también la definición de factores de riesgo (aquellos factores que al estar presentes en la vida de una persona aumentan la probabilidad de desarrollar dependencia a una sustancia psicoactiva).

Luego, para comenzar el ejercicio se les entrega a todos los grupos la imagen de un chico o una chica (la misma a todos), y se les dice este es un hijo/a y tiene una adicción a "X". Les explicamos que la consigna del ejercicio es que deben encontrar los motivos por los que ese niño/a ha desarrollado una adicción, pero cada grupo deberá buscar motivos según un punto de vista que se les indicará en secreto. A continuación les diremos cuáles es la postura que deben tomar:

- **GRUPO 1:** Deben buscar motivos responsabilizando a las instituciones y/o medios de comunicación: el gobierno, la escuela, la televisión, la sociedad, personajes famosos/as e influencers, etc. Por ejemplo: *La culpa es de los medios de comunicación porque...*
- **GRUPO 2:** Deben buscar motivos responsabilizando a sus amigos/as o pareja. Por ejemplo: *Ellos/as han sido malas compañías porque...*
- **GRUPO 3:** Deben buscar motivos culpándose a sí mismos de manera exclusiva. Por ejemplo: *Lo hemos hecho mal como padres/madres porque...*
- **GRUPO 4:** Deben buscar motivos culpando de manera exclusiva al joven. Por ejemplo: *Él o ella no ha sabido; Siempre le gustó mucho..., etc.*
- **GRUPO 5:** Deben buscar motivos relacionados con los aspectos más agradables y/o positivos que le aporta la adicción. Por ejemplo: *siempre que consume se siente..., Las drogas generan sensaciones placenteras entonces...*

Posteriormente cada grupo expone sus conclusiones frente a todos los presentes, y se harán las siguientes preguntas, entre otras que consideren pertinentes:

- **¿Qué grupo tiene razón? ¿Quién explica mejor los motivos de consumo?**

Se concluye que todos los grupos explican los motivos de consumo de manera parcial y que es la visión global la que nos ayudará a entender mejor la realidad. Cuando hablamos de factores que influyen en el consumo, sabemos que es una cuestión multicausal y no hay un único factor que sea determinante, aunque es cierto que algunos tendrán mayor peso que otros, siendo difícil saber cuál ha sido más trascendente en cada persona (se entrega la **Ficha N° 6 Factores de Riesgo**). Es importante transmitirle a los familiares presentes que ninguno de estos factores por sí solo tiene por qué ser determinante, es más, normalmente es la suma de unos cuantos la que hace que haya mayor probabilidad de consumo, aunque también contamos con diversos factores de protección que lo que hacen es reducir su impacto.

Cierre:

Para el momento de reflexión final se retoma lo trabajado durante el encuentro, entendiendo que muchas veces se suele tener una visión reducida sobre la problemática de las adicciones, atribuyéndole a un solo elemento, por ejemplo la junta de amigos, el inicio y mantenimiento en el consumo. A través de la actividad realizada se puede observar claramente la multiplicidad de factores que intervienen y la complejidad que tiene esta problemática.

ENCUENTRO 6

Objetivos

- Reconocer los factores protectores del consumo de sustancias.
- Implicar a las familias como parte del tratamiento de los pacientes

Materiales

- Ficha N° 7 Factores Protectores
- Fibrones o lapiceras
- Cartulina o afiche
- Papeles cortados en cuadrados pequeños

Inicio:

Se realiza la presentación de integrantes nuevos, y se abre un espacio para dudas y consultas que hayan quedado sobre lo trabajado en el encuentro anterior. La coordinadora presenta la temática a trabajar en el presente encuentro que refiere a los factores de protección e introduce la dinámica de trabajo, que incluye el uso de cartulinas, fibrones, etc.

Desarrollo:

En un primer momento la coordinadora será la encargada de definir conceptualmente el término de factores de protección, los cuales son aquellos que disminuyen la probabilidad de que una persona desarrolle una adicción. Existen diversos factores de protección, y el presente encuentro está destinado a saber cuáles conocen los participantes. Para ello se colocará una cartulina o afiche en la pared con un escudo dibujado el cual representaría a estos factores protectores. Se les pide a los adultos que individualmente escriban en un papel cuál piensan que es un posible factor de protección frente al consumo de drogas. Una vez que todos completaron el ejercicio se irán parando para pegar su papel en el afiche y expresarán porque eligieron ese factor. Posteriormente la coordinadora entregará la **Ficha N°7 Factores Protectores**, la cual será leída en voz alta por todos/as, y se realizará la reflexión final en base al material.

Cierre:

En el espacio de reflexión final se realiza un repaso de los factores de protección trabajados, la importancia de los mismos, y de que manera se puede contribuir desde el ámbito familiar a retrasar el inicio de consumo, o bien a colaborar en el tratamiento de los pacientes. Siempre es necesario resaltar que un factor por sí solo no es determinante, pero la presencia de varios de ellos pueden tener efecto esperable para reducir la conducta de consumo.

ENCUENTRO 7

Objetivos

- Conocer las etapas de cambio
- Psicoeducar respecto a las recaídas
- Abordar que sucede en el entorno familiar en las recaídas

Materiales

- Lapiceras
- Ficha N°8 Recaída

Inicio:

En el caso que se incorporen participantes nuevos se da lugar para que se presenten en función de las pautas ya planteadas, y también se brinda un espacio de consultas o dudas acerca de los trabajado en el encuentro previo. A continuación la coordinadora presenta el tema a trabajar, el cual refiere a las etapas de cambio y recaídas.

Desarrollo:

Para dar inicio al taller se les pregunta a las familias que saben sobre las recaídas, que emociones o pensamientos aparecen al hablar sobre este tema, y si han atravesado muchas recaídas en el proceso de recuperación de su hijo/a. Para responder a estas preguntas se les entrega la **Ficha N°8 Recaída**, y se comienza por definirla como un consumo reciente de cualquier droga (no necesariamente por la que realizó el tratamiento), con consecuencias en la persona que se encuentra en abstinencia como resultado del proceso de recuperación. La recaída se debe entender como una posibilidad real dentro del tratamiento. Para poder comprenderla como parte del abordaje terapéutico es fundamental psicoeducar a las familias sobre las diferentes etapas del cambio que atraviesan las personas que están intentando modificar ciertos comportamientos. Para ello se presenta el Modelo Transteórico del Cambio de DiClemente y Prochaska, y las etapas

que lo componen, explicando las características de cada una de ellas:

- **Precontemplación:** las personas en esta etapa no piensan, sienten ni notan que tienen un problema ni que tienen que cambiar algún tipo de conducta. No hay ninguna intención de cambiar el comportamiento en un futuro próximo. Muchos individuos en esta etapa no se dan cuenta de sus problemas o los minimizan. "No es que no puedan ver la solución, es que no pueden ver el problema".
- **Contemplación:** las personas son conscientes de que existe un problema y piensan seriamente en superarlo pero aún no se han comprometido a pasar a la acción. Se podría decir que en esta etapa la persona sabe adonde quiere ir pero no se encuentra preparada. Esta etapa se caracteriza por la ambivalencia, la persona quiere cambiar pero no quiere cambiar al mismo tiempo, encuentra motivos para dejar de consumir como así también motivos para seguir haciéndolo.
- **Preparación:** las personas se encuentran motivadas para cambiar, por lo cual empiezan a planificar y a prepararse para emprender el cambio. Puede darse en esta etapa una disminución del consumo.
Acción: las personas modifican su comportamiento, experiencias o entorno con el fin de superar sus problemas. Acción implica cambios de comportamiento más visibles y requiere un considerable compromiso de tiempo y energía. Las modificaciones del comportamiento adictivo hechas en la etapa de acción tienden a ser más visibles y reciben el máximo reconocimiento externo.
- **Mantenimiento:** las personas trabajan para prevenir una recaída y consolidar los resultados obtenidos durante la acción.
- **Recaída:** ocurre frecuentemente a medida que los individuos intentan modificar o cesar su comportamiento adictivo. La recaída es la norma más que la excepción en las adicciones. Cada vez que los recaídos se mueven a través de las etapas, aprenden potencialmente de sus errores e intentan algo diferente la próxima vez. Se debe tener en cuenta que cuando se da la recaída se vuelve a alguna etapa anterior del cambio y se continúa el proceso.

Una vez desarrolladas todas las etapas, se les pide a los/as asistentes que identifiquen en cuál de ellas se encuentran sus hijos/as y que describan que conductas reflejan las características de la misma. Por ejemplo: "creo que mi hija está en la etapa pre contemplativa porque dice que no tiene nada, que consumir no le hace mal, y que en realidad la relaja".

Cierre:

Para finalizar se reflexiona sobre las etapas que va transitando una persona que quiere realizar un cambio en su comportamiento, y la importancia que tiene, tanto para la familia como para el paciente, reconocer a la recaída como parte de ese proceso y no como un fracaso del tratamiento, ya que en muchos casos puede ayudar disminuir la frustración que genera y aprovecharlo como un momento de aprendizaje para todos/as.

ENCUENTRO 8

Objetivos

- Psicoeducar sobre las recaídas
- Presentar mitos sobre las recaídas

Materiales

- Ficha N° 9 Mitos sobre la recaída
- Lapiceras

Inicio:

En el inicio del taller se da lugar para que se presenten nuevos asistentes, y se consulta si hay alguna duda y/o comentario respecto a lo trabajado en el encuentro anterior. Se retoma el tema de recaídas, y se plantea como disparador si alguno de los asistentes ha vivenciado recaídas de sus familiares, y que hicieron en esa situación. Para responder a estas preguntas se entrega la **Ficha N° 9 de Mitos sobre la recaída**.

Desarrollo:

Para continuar trabajando con la temática se les solicita a los asistentes que se dividan en dos grupos, y se les entrega un papel con dos mitos referidos a las recaídas. La consigna es que cada grupo pueda debatir por qué estas afirmaciones son un mito y que respondan ¿para que me sirve como familiar conocer estos mitos?, ¿qué puedo hacer ante la recaída de mi hijo/a?

- **GRUPO 1:** "La recaída se da por falta de motivación", "La recaída anula cualquier cambio positivo logrado".
- **GRUPO 2:** "La recaída es un fracaso del tratamiento", "La recaída solo ocurre cuando la persona en recuperación consume su droga de elección".

Luego se realiza una puesta en común de lo trabajado, teniendo en cuenta que en cuanto al grupo 1 es importante que se haga hincapié en que las personas que consumen sustancias presentan probabilidades de recaer y que tener la voluntad de realizar un cambio significa también una predisposición a cometer errores y a aprender de ellos. En cuanto al segundo mito, rescatar que la recaída no implica que se haya perdido todo lo aprendido y trabajado durante el proceso terapéutico. Con respecto a los mitos trabajados por el grupo 2, se explica que la recaída es una posibilidad más dentro del tratamiento, y no implica un fracaso del mismo. En cuanto al otro mito se debe tener en cuenta que generalmente se produce una gran asociación entre el consumo de diferentes sustancias (por ejemplo: los fines de semana siempre empiezo tomando alcohol, y después consumo cocaína y en esas situaciones me gusta fumar también), y el consumo de alguna de ellas puede ser activador del consumo de otra, lo cual es un factor de riesgo para la recaída. Es importante como padres/madres tener conocimiento de que estas afirmaciones son mitos, y que las recaídas son consideradas como una oportunidad de aprendizaje, principalmente porque suelen aparecer diversas emociones en los pacientes, como culpa, vergüenza, frustración, ante lo cual el apoyo familiar es muy importante para poder transitarlo.

Cierre:

Para realizar el cierre del encuentro se les pregunta a los asistentes si el tener un mayor conocimiento sobre las implicancias que la recaída tiene en el tratamiento les cambió la perspectiva sobre la misma, si creen que les resultará útil para afrontar de una manera diferente la recaída de un familiar, entre otros. Se vuelve a hacer hincapié en que la misma es parte del tratamiento, y estar informados/as les proporciona herramientas para poder ayudar y acompañar a su hijo/a a sobrellevarla.

ENCUENTRO 9

Objetivos

- Psicoeducar respecto a las crisis
- Brindar herramientas de tolerancia al malestar

Materiales

- Ficha N°10 Tolerancia al Malestar
- Lapiceras

Inicio:

Al inicio del encuentro, en caso de que haya participantes nuevos, se da el espacio para que se presenten. Se les pregunta a los asistentes si tienen alguna duda y/o comentario sobre lo desarrollado en el encuentro anterior. Posteriormente se presenta el tema nuevo, el cual consiste en enseñar diversas herramientas que permitan ayudar a otra persona a sobrevivir o afrontar las crisis emocionales sin que empeore la situación.

Desarrollo:

La coordinadora comienza por explicar qué es una crisis emocional, la cual es considerada como un momento de alta intensidad emocional, en el cual la persona pierde el control de sus emociones y sus comportamientos. Generalmente, son situaciones en las cuales los individuos sienten un malestar tan elevado que llegan a realizar conductas autolesivas o hetero agresivas, en muchos casos como forma de aliviar el dolor (por ejemplo consumir sustancias, pelear con alguien, etc). En estas circunstancias la emoción puede llegar a una intensidad muy alta: 8, 9, 10 (podemos hacer referencia al termómetro de la emoción trabajada en encuentros anteriores), y al estar dominado por la emoción, el cerebro deja de procesar nueva información, por lo que las conductas que las personas suelen llevar a cabo terminan empeorando el momento.

Se les consulta a los asistentes si alguna vez alguno de sus hijos/as atravesó este tipo de situaciones, y que hicieron ellos/as (si pudieron ayudarlos, si se paralizaron, etc.) Es importante que se cuente un ejemplo para graficar una crisis: "tengo sueño porque la noche anterior dormí poco ya que discutí mucho tiempo con mi pareja, y cuando me desperté la llamé por teléfono y no me atendió. Esto me genera mucho enojo y cada vez que llamo por teléfono la intensidad del enojo aumenta. En ese momento la intensidad del enojo es 9, tengo ganas de tirar y romper el celular, de decirle de todo y me dan muchas ganas de consumir cocaína".

En función de lo anterior se presentan las habilidades de tolerancia al malestar que pueden ser de utilidad para sobrellevar las crisis emocionales sin empeorar la situación, sin embargo no ayudan a resolver el problema. Estas herramientas les servirán a las familias para ayudar a su hijo/a cuando se encuentre en crisis y sepan actuar de manera efectiva. Se les entrega a los participantes la **Ficha N°10 Tolerancia al Malestar**.

Se presentan las habilidades TIPP que sirven principalmente para bajar la intensidad de la emoción introduciendo algún estímulo en el cuerpo. Se realiza una lectura grupal de la ficha N°10, y se comparten dudas y consultas.

- **TEMPERATURA:** cambiar la temperatura del cuerpo con agua helada o fría para calmarse rápidamente. Contené tu respiración y poné tu cara en un recipiente de agua fría. Otra opción es sostener una bolsa de hielos sobre tus ojos y mejillas. O sino también salpica agua helada en tu rostro. Si podés mantenelo por 30 segundos.
- **INTENSO EJERCICIO:** permite calmar tu cuerpo cuando está acelerado por la emoción. Intenta hacer ejercicio intenso aunque sea por poco rato (10 o 15 minutos). Gasta la energía física de tu cuerpo saltando, poniendo música y bailando, haciendo abdominales.
- **PAUSADA RESPIRACIÓN:** tranquiliza el ritmo de la respiración. Respira profundamente desde el abdomen. Larga el aire más lentamente de lo que ingresa por tu nariz (ej.: 4 segundos cuando ingresa el aire y 6 segundos cuando sale). Hace esto por 1 o 2 minutos para reducir tu agitación.
- **PROGRESIVA RELAJACIÓN:** tensa y relaja cada grupo muscular, de la cabeza a los pies. Pone tenso (por 5 segundos) una parte de tu cuerpo y después relajala. Relaja cada músculo de tu cuerpo completamente. Nota la ten tensión y luego de realizar el ejercicio nota la diferencia cuando está relajado.

Para las últimas dos habilidades se planifica una práctica en el espacio grupal, guiada por la coordinadora.

Para cerrar el tema, se explica que una vez que pudimos bajar la intensidad de la emoción, usando alguna de las habilidades TIPP, existen más probabilidades de resolver el problema o la situación de una manera más efectiva.

Cierre:

Para finalizar el encuentro se reflexiona sobre la importancia de conocer las habilidades TIPP para sobrevivir a la crisis, ya que permiten atravesar la situación crítica sin empeorarla, y además las familias no solamente las pueden utilizar para ayudar a sus hijos/as sino que también en sus propias experiencias de crisis, para poder calmarse, bajar la emoción y actuar funcionalmente. Hay que aclarar cuán relevante es la práctica de estas habilidades para poder

adquirirlas, y para que sirvan posteriormente en los momentos de crisis. Para ello se les brinda un ejercicio para la casa, que consta en elegir una de las herramientas TIPP y practicarla en un momento del día toda la semana. Si es necesario, para recordarlo, se sugiere poner una alarma en el celular o anotarlo en un papel y pegarlo en la heladera. Por ej: elijo practicar intenso ejercicio (saltar) durante 5 min al día en el horario de las 17hs en el living de mi casa.

ENCUENTRO 10

Objetivos

- Conocer elementos básicos sobre los límites personales
- Adquirir herramientas para aplicar los límites

Materiales

- Ficha N° 11 Límites
- Lapiceras

Inicio:

Se presentan los integrantes nuevos, y se da lugar a un espacio para despejar cualquier duda que surja sobre los temas y habilidades trabajadas en los encuentros pasados. Se explica que en el presente taller se dará inicio a un nuevo tema, el de los límites familiares, qué son, qué tipos de límites existen, y cómo impartirlos.

Desarrollo:

La coordinadora dará comienzo al encuentro haciendo una breve introducción sobre la definición de límites, y que tipos de límites existen dentro de los entornos familiares. Estos permiten definir los roles y funciones que cumple cada miembro de la familia, dan un entorno de protección y confianza, y al mismo tiempo informan de lo que somos capaces o estamos dispuestos a hacer por otras personas, de acuerdo a las necesidades individuales de cada uno. Dentro de las familias suelen presentarse tres tipos de respuestas:

- **1.** Intentan resolver todos los problemas de algún miembro de la familia, permitiendo que continuamente se sobrepasen sus límites (límites débiles).
- **2.** Entienden que las necesidades de alguno de sus miembros son patológicas y no hay esperanza de cambio, por lo tanto se vuelven inflexibles con los límites personales (límites rígidos).
- **3.** Observan y cuidan los límites personales, y aceptan que no se puede reducir el sufrimiento o ayudarlo en ciertas condiciones. Esto lleva a tener energía y compasión para ampliar los límites en situaciones puntuales (límites flexibles).

En función de lo anterior se les entrega la **Ficha N° 11 Límites** y se les pregunta a los adultos presentes con qué tipo de respuesta se sienten identificados en función de su propia experiencia. La idea es que lo marquen con una cruz en la ficha, y posteriormente formen 3 grupos de 3 personas (aproximadamente) para comenzar con la actividad. Se le pide a cada grupo que escriban un límite en función de las siguientes situaciones:

- **a.** Pide dinero
- **b.** Tareas domésticas
- **c.** Horario de llegada a la casa

Una vez que se dividieron los grupos y se les asignó a cada uno de ellos un tema, se les solicitará que anoten en la Ficha N°11 la formulación de un límite, ya sea decir que no ante alguna petición o bien pedir algo. Luego de esto, se expondrá lo trabajado grupalmente.

Cierre:

La reflexión final está orientada a rescatar los aspectos importantes de lo trabajado, principalmente la finalidad de los límites, los cuales sirven para delimitar los roles de cada miembro de la familia, y al mismo tiempo permiten saber que conductas voy a tolerar de la otra persona. Por último, reconocer de que forma se plantean los límites dentro de cada familia es el primer paso para comenzar a reformularlos en la medida en que no estén funcionando.

ENCUENTRO 11

Objetivos

- Conocer pautas necesarias para la puesta de límites flexibles
- Practicar pautas concretas para la puesta de límites flexibles

Materiales

- Ficha N° 12 Límites
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro y sus objetivos.

Desarrollo:

Una vez retomado lo que se trabajó en el encuentro previo sobre límites, se continúa con esta temática, esta vez abordando ciertos elementos y pautas concretas que sirven para la puesta en práctica de los mismos. Se les entrega a los miembros del grupo la **Ficha N°12 Límites** para que sigan la lectura y puedan acceder al material.

Los límites deben ser:

- **1. CLAROS Y CONCRETOS**, es decir ser descriptivos a la hora de plantear una norma. Por ejemplo: "En esta casa no se llega tarde" vs "A esta casa el horario límite para llegar es a la 1 de la mañana".
- **2. EXPLÍCITOS**, deben ser planteados con anterioridad, sin suponer o interpretar que los otros miembros deberían saberlos porque viven en la misma casa.
- **3. REALISTAS**, acorde a la edad evolutiva de la persona, ya que no serán los mismos límites que le voy a plantear a un adolescente que a un adulto, o bien a mi hijo/a o mi pareja.
- **4. FLEXIBLES**, es decir, deben ir adaptándose al contexto y las circunstancias. No deben entenderse como universales, ya que un límite planteado en otro momento a un hijo, es muy probable que no me sirva años después con otro de mis hijos.
- **5. EVALUABLES**, esto quiere decir que los límites son evaluables cuando podemos decidir con facilidad si la tarea está hecha o no está hecha. Por ejemplo, si describimos que llegar a casa temprano es: llegar a la 1:00 a.m. o antes de ese horario, sin los efectos de alguna sustancia o droga, entonces se puede decir que la norma se cumplió si la persona llega en ese horario sin haber consumido, ahora bien, si mi hijo/a llega a casa antes de ese horario pero consumió alcohol, entonces se puede decir que el límite NO fue cumplido. Un ejemplo de una norma no evaluable es: *ser responsable, ser amable, ser ordenado*. Esto es porque está planteada de una forma muy general, no es descriptiva, concreta, no explicita hora, lugar, ni horario para realizarla.
- **6. SIEMPRE QUE SE PLANTEE UN LÍMITE O NORMA ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA DOS ASPECTOS:** por un lado, sostenerlo, aunque se presenten en mi interior emociones desagradables como la culpa, el miedo a que se enojen conmigo, o pensamientos del estilo "soy una mala madre o un mal padre". Por otro lado, en caso de que la tarea haya sido realizada o el límite haya sido respetado por la otra persona, reconocerlo. Sin embargo, no vamos a profundizar demasiado en estos aspectos ahora ya que habrá un taller específico para abordar el manejo de contingencias (refuerzos y castigos).

Una vez leídas y trabajadas estas pautas, se retoma, de manera grupal, la actividad llevada a cabo en el taller anterior en donde los adultos tenían que escribir un límite para distintas situaciones planteadas. La consigna ahora es releer ese límite, y en función de lo visto en el presente encuentro poder reescribirla incluyendo todos o gran parte de los elementos puntualizados. Una vez realizado el ejercicio, se comparte de manera grupal para generar un espacio de reflexión e ir dirigiéndose hacia el momento final del grupo.

Cierre:

Para el momento de cierre se retoman las pautas que posibilitan la puesta límites flexibles dentro del entorno familiar, resaltando la importancia de ser concretos y descriptivos en el momento de plantear una norma, no dar por hecho que la otra persona sabe o debe saber lo que tiene que hacer por vivir en la misma casa, no entender a todos los límites como universales, ya que deben adaptarse al contexto socio cultural así como también a la personalidad de cada hijo/a, y por último, tener en cuenta el reconocimiento (refuerzo) cuando se cumple la tarea pedida o bien, sancionarla cuando no se respeta (castigo). Estos últimos conceptos serán mayormente desarrollados en el próximo taller.

ENCUENTRO 12

Objetivos

- Conocer las herramientas de manejo de contingencias.
- Notar el uso de los refuerzos y castigos en las prácticas cotidianas.

Materiales

- Ficha N°13 Refuerzos y Castigos
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro: refuerzos y castigos. Se les pregunta a los/las participantes si alguna vez escucharon esos conceptos, si se les ocurre de qué se tratan, entre otros disparadores.

Desarrollo:

Para empezar con el manejo de contingencias, es pertinente que la coordinadora haga referencia a alguna situación que ocurra en la vida cotidiana para entender mejor de que se trata el término refuerzo. Por ejemplo: "una madre expresa estar cansada de tener que juntar la ropa de su hijo del suelo y colocarla en el cesto de ropa sucia. Se queja cada día, a la par que repite la conducta de ordenar la ropa de su hijo. Refiere que ha hablado con él muchas veces sobre la importancia del orden en la casa y de la colaboración en el hogar por parte de todos los integrantes de la familia. Ha repetido estos contenidos a su hijo infinidad de veces, confiando en que la palabra logrará cambiar algo de la situación que le genera tanta incomodidad. Pero nada cambia. La madre refiere entonces que su hijo "no aprende" lo que ella intenta enseñarle. Pero curiosamente esta madre está, sin ser consciente de ello, "enseñándole" a su hijo. Lo que le enseña es probablemente lo opuesto a lo que sus palabras intentan conseguir. Le enseña con sus conductas. Le enseña, podríamos arriesgar, que no es necesario que haga nada diferente, ya que su ropa estará siempre ordenada y limpia". Una vez finalizado el ejemplo, se pregunta a los adultos qué está

sucediendo en esta situación, ¿cuál es el refuerzo que realiza esta madre (sin ser consciente de ello) para que la conducta de su hijo se mantenga en el tiempo?

A raíz de lo anterior, la coordinadora define el concepto de reforzamiento como el proceso de fortalecer una conducta a través de sus consecuencias, es decir que el refuerzo hace que aumente la probabilidad de que aparezca una conducta, la madre del ejemplo anterior intenta disminuir la conducta de su hija de dejar la ropa tirada en el suelo, pero lo que logra al levantarla ella y lavarla es reforzar dicha conducta. Y asumimos que la está reforzando porque la conducta de su hija se mantiene. ¿Cómo sabemos cuáles estímulos funcionan como refuerzos para nuestro hijo/a? la única manera es probándolo, esto quiere decir que los refuerzos van a depender de los intereses y gustos de cada persona.

Por otro lado, tenemos el concepto de castigo, el cual es el método que permite disminuir la presencia de una conducta también a través de sus consecuencias, por lo que, al igual que el refuerzo, será necesario conocer los gustos e intereses de mi hijo/a para que este estímulo funcione como tal.

Para afianzar estos conceptos, se realiza una actividad en la cual los adultos comienzan por notar qué conductas o cosas hacen que suelen reforzar conductas en sus hijos/as (aunque no sean de manera consciente), y aquellos elementos que les sirven como castigos. Se les entrega la **Ficha N°13 Refuerzos y Castigos** para que lo anoten en el cuadro, de manera individual. Posteriormente, se lleva a cabo una puesta en común de lo trabajado por cada uno/a y se procede al momento de cierre.

Cierre:

Para finalizar se reflexiona sobre la importancia de estar atentos/as a las propias prácticas cotidianas, en la medida en que muchas veces, sin ser conscientes de ello, terminamos reforzando conductas desadaptativas, y en otras ocasiones castigamos conductas deseadas o adaptativas. Una buena manera de poner en práctica esta habilidad es, primero, entender que todo el tiempo estamos enseñando con nuestras conductas, más allá de nuestras palabras, y luego, conocer qué cosas pueden funcionar como refuerzo o castigo para mi hijo/a en función de sus gustos o intereses.

ENCUENTRO 13

Objetivos

- Psicoeducar sobre los vínculos co dependientes
- Registrar los vínculos codependientes en su entorno familiar

Materiales

- Ficha N°14 Codependencia
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro y sus objetivos.

Desarrollo:

La coordinadora comienza retomando conceptos previamente trabajados, como el de factores de riesgo, para introducir el tema de la co dependencia. Muchos entornos familiares terminan funcionando como un factor de riesgo para la persona que presenta el trastorno por consumo de sustancias, en la medida en que refuerzan las conductas de consumo de sus hijos/as. En este punto, es necesario que la coordinadora se detenga para esbozar algunos ejemplos de vínculos co dependientes, con los cuales los familiares pueden sentirse identificados. Frecuentemente se escucha que alguna madre le preparó a su hijo alcohólico el desayuno en la mañana siguiente a una borrachera para que se recupere, o que se levantó a las tres de la mañana a abrirle la puerta de la casa a ese mismo hijo quien llegó alcoholizado y había perdido las llaves de la entrada. O en otros casos padres que le dejan dinero a sus hijos/as, ya cansados de que les roben las pertenencias del hogar, sabiendo con qué fines será utilizada esa plata. Se les pregunta a los participantes si se reconocen en alguno de estos ejemplos, o si registran alguna otra conducta codependiente que quieran compartir.

Para continuar la coordinadora da una explicación de lo que es la

codependencia, la cual se define como el estado psicológico de una persona quien se caracteriza por mostrar un interés y preocupación exagerada e inadecuada por las situaciones y problemas de otro, con quien guarda un vínculo emocional intenso. El codependiente se olvida de sí mismo para centrar su atención en el otro. Se desentienden de las emociones personales, y las únicas que importan son las del otro, en este caso de la persona que consume. Esto tiene un efecto aparentemente correcto en el corto plazo, pero contraproducente en el largo plazo dado que el codependiente está realmente apoyando ("facilitando") el comportamiento adictivo de la persona que presenta esta problemática.

Antes de finalizar el encuentro se les da la **Ficha N°14 Codependencia** a los adultos presentes, en la cual hay una lista con diferentes conductas codependientes que podrían estar sucediendo en las familias. El ejercicio consiste en marcar aquellas con las cuales se identifican los padres/madres, y agregar aquellas que no aparecen pero que se presentan o se han presentado en sus vínculos.

Cierre:

Al finalizar el encuentro se realiza un repaso de lo trabajado, haciendo especial hincapié en que en muchos casos la familia o el entorno de una persona que presenta una problemática de consumo funciona como un factor de protección de gran importancia, pero en otros casos, lamentablemente no sucede de esta manera, y el entorno termina reforzando el consumo, facilitando los medios (por ejemplo darle dinero) o bien promoviéndolo a través de ciertas conductas que a veces pasan inadvertidas por la persona codependiente (por ejemplo preparando la comida luego de que su hijo haya llegado alcoholizado).

También la coordinadora puede recomendar la lectura del libro "Ya no seas codependiente" de Melody Beattie, como una herramienta más para las familias.

ENCUENTRO 14

Objetivos

- Psicoeducar sobre los vínculos co dependientes
- Pensar en conductas alternativas a los comportamientos codependientes

Materiales

- Ficha N°14 Codependencia
- Lapiceras
- La Ventana completada en el 1° encuentro

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora da inicio al taller, en el cual se continúa trabajando con los vínculos codependientes.

Desarrollo:

La coordinadora retoma los conceptos trabajados en el encuentro anterior, particularmente el de codependencia, y la idea de que el codependiente suele olvidarse de sí mismo para centrarse en los problemas del otro (su pareja, un familiar, un amigo, etc.). Así es como la persona codependiente, al preocuparse por el otro, olvida sus propias necesidades, y cuando la otra persona no responde como espera, se frustra, se enoja e intenta controlarlo aún más. Con su constante ayuda, el codependiente busca generar en el otro la necesidad de su presencia, y al sentirse necesitado cree que de este modo nunca lo van a abandonar.

La coordinadora le solicita a los presentes que compartan grupalmente las conductas codependientes trabajadas en el encuentro anterior, para abordar las emociones y pensamientos que surgen al notarlas, y comiencen a pensar en conductas alternativas, que sean más efectivas ante la problemática de consumo de su hijo/a. En la **Ficha N°14 Codependencia**, encontrarán un cuadro en donde los adultos tienen que anotar en un casillero la conducta codependiente y en el de al lado la conducta de compromiso.

Este es un buen momento también para retomar La Ventana, completada en el primer encuentro, poniendo el foco en el lado izquierdo, en donde se encuentran los obstáculos internos y las conductas de evitación o escape, que en muchos casos pueden ser estas conductas codependientes.

Cierre:

Se realiza el cierre del encuentro y del tema vínculos codependientes, resaltando la importancia de estar más presentes en este tipo de conductas, que son poco efectivas ya que refuerzan y sostienen el consumo de sus hijos/as, y también continuar diariamente con el ejercicio de notar las propias experiencias internas para la puesta en práctica de los límites personales.

ENCUENTRO 15

Objetivos

- Psicoeducar sobre la herramienta de validación

Materiales

- Ficha N°15 A - Validación
- Ficha N°15 B - Registro de Validación
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro: validación. Se les pregunta a los/las participantes si alguna vez escucharon este concepto, si se les ocurre de qué se trata, qué significa entre otros disparadores.

Desarrollo:

La coordinadora comienza explicando el concepto de validación, el cual es entendido como la habilidad de comprender que las emociones, pensamientos y conductas de las otras personas son entendibles en función de su historia de vida, y también de las circunstancias actuales. Es importante destacar que no necesariamente tenemos que estar de acuerdo con lo que siente la otra persona para validarla, sino que implica ser empáticos/as con las experiencias emocionales del otro.

Para comprender mejor este concepto se les entrega la **Ficha N°15 Validación** en la cual hay diferentes viñetas, en donde se representan situaciones de validación y situaciones de invalidación de lo que siente una persona. Se les pide a los adultos que las diferencien, para luego realizar una puesta en común. Posteriormente se leerá el cuadro a continuación de las viñetas, en donde se describen más ejemplos y maneras de validar y de invalidar.

Cierre:

En el último momento del encuentro se realiza una puesta en común de lo trabajado, se despejan dudas que hayan quedado, y se resalta la importancia del uso de la validación en las relaciones interpersonales, en la medida en que la otra persona se siente comprendida, acompañada y genera respuestas de apertura emocional.

Se les pide a los adultos presentes que completen durante la semana la **Ficha N°16 Registro de Validación** para que comiencen a practicar en su vida cotidiana esta herramienta. En dicho registro deberán completar una situación que haya sucedido en la semana, la frase validante que dijeron ante la misma, y cuál fue el resultado es decir, la reacción de la otra persona.

ENCUENTRO 16

Objetivos

- Psicoeducar sobre la herramienta de validación
- Practicar experiencialmente la herramienta de validación

Materiales

- Ficha N°16 Validación
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego se da continuidad a la temática de validación, retomando conceptos básicos y lo trabajado en el taller anterior.

Desarrollo:

Para dar comienzo al encuentro la coordinadora revisa la ficha de registro de validación que quedó de tarea, y se les pide a quienes la completaron que compartan grupalmente lo realizado, intercambiando experiencias, viendo los resultados generados por la validación, y despejando dudas con respecto a cómo validar. Para continuar se les entrega y se lee grupalmente la **Ficha N°17 Validación**, en la cual se describen las funciones de la validación en las relaciones interpersonales y algunas pautas a tener en cuenta para practicarla. En este encuentro se realizará una práctica vivencial, proponiendo realizar un rol playing, y la organización de la misma será de acuerdo a la cantidad de personas y a lo que considere oportuno la coordinadora. Lo aconsejable es que se dividan en grupos pequeños de dos personas, en donde una cuenta una situación (real o hipotética) y la otra invalide y luego valide. Al finalizar se comparte el ejercicio grupalmente.

Cierre:

Se da por finalizado el encuentro y la temática de validación, realizando un resumen de todo lo trabajado, teniendo en cuenta dos ideas fundamentales de la herramienta: en primer lugar, no es necesario estar de acuerdo con lo que siente la otra persona para validarla, pero sí poder aceptar abiertamente su experiencia emocional, y en segundo lugar, validar no es justificar lo que siente, piensa o hace la otra persona, sino que es comprender y tener una actitud compasiva ante su sufrimiento.

ENCUENTRO 17

Objetivos

- Practicar la herramienta de auto validación

Materiales

- Ficha N°17 Autovalidación
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro: auto validación.

Desarrollo:

Retomando el concepto de validación trabajado en encuentros previos, se aborda a la auto validación como fundamental para no solo reconocer las experiencias emocionales propias, sino también para aceptarlas y tener una mirada más compasiva hacia uno/a mismo/a. De igual manera a la validación, auto validarse no implica justificar ciertas conductas o reacciones impulsivas propias que no son validables (por ej., ser agresivo/a, conductas violentas, entre otras). Para practicarla se les entrega a los padres y madres la **Ficha N°18 Autovalidación** y se lleva a cabo la actividad en el encuentro, notando situaciones en las cuales se han auto invalidado, y reformulando la manera en la cual ante ese mismo evento serían validantes consigo mismos/as.

Cierre:

Para finalizar se recapitulan conceptos previos, referidos a la psicoeducación emocional, haciendo referencia a la importancia que tienen las emociones en todos los seres humanos, las funciones que cumplen cada una de ellas en nosotros, y principalmente que no hay emociones buenas ni malas, sino que simplemente hay emociones que surgen ante algún evento (externo o interno). A partir de esta idea es que resulta relevante trabajar en la aceptación de las mismas y en una mirada compasiva hacia lo que nos sucede.

ENCUENTRO 18

Objetivos

- Psicoeducación de los estilos de comunicación
- Practicar estilo de comunicación asertiva DEAR MAN

Materiales

- Ficha N°18 DEAR MAN
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego la coordinadora explica el tema a abordarse en el presente encuentro: asertividad. Se les pregunta a los/las participantes cómo consideran que es la comunicación en su entorno familiar, si alguna vez escucharon hablar sobre la comunicación asertiva, entre otros disparadores.

Desarrollo:

Se introduce la temática de comunicación asertiva diferenciando entre los distintos estilos de comunicación que existen: pasivo, agresivo y asertivo. En cuanto al primero, refiere a aquel estilo en donde no se respetan los derechos propios de expresar lo que se siente o piensa, sobreponiendo los de las otras personas. Por ejemplo cuando hay alguna situación que nos enoja o nos hace pensar algo en particular, y no expresamos lo que nos sucede. En cuanto al estilo agresivo, contrariamente al anterior, se respetan los propios

derechos de expresar lo que pensamos o sentimos, pero sobrepasando el de las otras personas, por ejemplo este se puede observar cuando le decimos palabras hirientes a otra persona, gritamos, etc. Por último, la comunicación asertiva se caracteriza por respetar los derechos propios de expresarnos, y también los de la otra persona al transmitir el mensaje de una forma efectiva, tanto en el contenido como en lo gestual o no verbal. Un ejemplo para practicar este tipo de comunicación es la herramienta del DEAR MAN, la cual se completa con los adultos en el espacio del taller. Para ello, se les entrega la **Ficha N°19 DEAR MAN**, en la cual se encuentra el acrónimo para ir completando cada letra de acuerdo a su descripción. La letra D refiere a la descripción de la situación o los hechos tal cual sucedieron, sin incluir interpretaciones o juicios de valor sobre los mismos. Ejemplo: "hace alrededor de dos semanas que no me dirigis la palabra y no me miras a los ojos" (descripción) - "hace bastante tiempo que no me quieres hablar y yo creo que es porque estás enojado conmigo ya que no te di plata el otro día, y porque no te estoy prestando mucha atención últimamente. Sos un desagradecido" (hay interpretaciones, juicios de valor sobre la otra persona y, es poco preciso). La letra E refiere a las emociones, opiniones y pensamientos que se tiene sobre esa situación en particular. Por lo tanto en este punto se expresarán los eventos privados de la persona. Por ejemplo: "el hecho de que no me hables hace que me sienta triste, y también un poco enojada, porque no comprendo que sucedió". En cuanto a la letra A refiere específicamente al pedido asertivo que se va a realizar. Por ejemplo: "quiero pedirte que me digas que te sucede, que me vuelvas a hablar y mirar a la cara". Por último, la letra R son los refuerzos, es decir las consecuencias (positivas o negativas) que resultan si la persona cumple con el pedido realizado. Ejemplo: "si me hablas nuevamente vamos a tener una mejor relación y comunicación, y quizás yo pueda ayudarte con lo que te pasa".

En cuanto a la palabra MAN esta refiere a la postura o actitud que se toma al transmitir el mensaje, es decir la comunicación no verbal o gestual, la cual es otra parte importante a la hora de transmitir algo. La M significa mantener la postura, es decir que si la otra persona intenta cambiar de tema, la idea es seguir manteniendo el mismo discurso pensado en el DEAR, repitiéndolo como un disco rayado. Si la persona se vuelve agresiva o falta el respeto lo aconsejable es dejar la conversación para otro momento e ignorar los agravios. La letra A hace referencia a aparentar estar seguro/a, es decir mostrar una actitud de seguridad y confianza a la hora de transmitir el mensaje, y esto se refleja en la postura corporal y el tono de voz firme. Finalmente, la N implica negociar con la otra persona el pedido realizado.

Cierre:

Al finalizar se realiza un repaso de lo trabajado durante el encuentro, resaltando la importancia de la comunicación asertiva en cuanto a que permite transmitir mensajes claros, precisos, libres de interpretaciones y juicios de valor, permitiendo la expresión de las emociones y opiniones propias, en un marco de mutuo respeto. Por último, si algún miembro del grupo quiere compartir lo que escribió en el DEAR MAN se dejan unos minutos para el intercambio.

ENCUENTRO 19

Objetivos

- Practicar estilo de comunicación asertiva con la habilidad VIDA

Materiales

- Ficha N°19 VIDA
- Lapiceras

Inicio:

Se da lugar a una breve presentación de nuevos integrantes del grupo, y posteriormente se abre el espacio para dudas, consultas o el intercambio de experiencias de lo trabajado en el encuentro anterior. Luego se da continuidad a la temática de comunicación asertiva, retomando conceptos básicos y lo trabajado en el taller anterior.

Desarrollo:

Para continuar con el tema de comunicación asertiva se trabaja con la habilidad VIDA que, a diferencia del DEAR MAN que se utiliza para hacer pedidos o decir que no, esta permite mantener el autorrespeto. El VIDA también es un acrónimo, y su significado es el siguiente:

Valores: mantén tus propios valores. No dejes a un lado tus valores e integridad por razones que no lo merezcan. Tenes que expresar claramente lo que, según tu opinión, es la manera más ética o moral de actuar, y defiende esa postura en todo momento.

(Sé) IMPARCIAL: sé justo/a tanto contigo mismo/a como con los DEMÁS.

(No te) DISCULPES: No te disculpes EXCESIVAMENTE. No tienes que disculparte por estar vivo/a, por tener opinión propia, por no coincidir con los demás, por pedir algo.

(Sé) AUTÉNTICO/A: NO MIENTAS, no actúes desvalido/a cuando no lo estés, o no exageres. No inventes excusas. No omitas.

Luego de explicar que significa el VIDA y como utilizarlo, se les entrega la **Ficha N° 20 VIDA** a los adultos presentes para practicarla en el encuentro, siempre utilizando alguna situación que haya sucedido en la vida diaria con algún miembro de la familia.

Cierre:

Para dar cierre al encuentro se realiza un repaso general de las habilidades de comunicación asertiva (DEAR MAN y VIDA), haciendo hincapié en su uso en las relaciones interpersonales en tanto son fundamentales para mejorar la calidad de la comunicación y de los vínculos.

Asimismo, es necesario aclarar la importancia que tiene la práctica de todas las habilidades abordadas a lo largo de los talleres para poder aprenderlas y, que por lo tanto, se constituyan como un hábito. Para hacerlo, hay que estar alerta a cada oportunidad de práctica. Si la situación no se presenta espontáneamente, entonces hay que salir a su encuentro o crear la oportunidad para practicar.

ENCUENTRO 20

Objetivos

- Conocer los mitos que interfieren en la efectividad de las relaciones interpersonales, autorrespeto y manejo de emociones.
- Reformular los mitos en base a la experiencia y lo trabajado en los encuentros.

Materiales

- Ficha N°20 Mitos que interfieren en el uso de habilidades
- Lapiceras

Inicio:

Para iniciar el encuentro se lleva a cabo la presentación de asistentes nuevos al taller. Luego se da lugar a dudas, consultas, preguntas y/o comentarios sobre lo trabajado en el encuentro anterior. En el presente taller se van a desarrollar algunos mitos y creencias que suelen existir respecto a cómo deben ser las cosas, y que en muchos casos, interfieren en el uso de las habilidades (psicoeducación emocional, VIDA, DEAR MAN, validación, entre otros).

Desarrollo:

para iniciar el encuentro se hace un breve repaso de las habilidades trabajadas en el transcurso de todos los talleres (psicoeducación emocional, validación, manejo de contingencias, asertividad, entre otros), apelando a lo aprendido por las familias. Para trabajar sobre las interferencias que existen a la hora de hacer uso de las habilidades, se entrega a cada asistente la **Ficha N°20 Mitos que interfieren en el uso de habilidades**, y se explica que la finalidad es identificar los pensamientos y creencias que funcionan como obstáculos, y reformularlos o resignificarlos para darles otro sentido. Se realiza la lectura grupal de los mitos, y se recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas, sino que el objetivo es conocer sus experiencias. Para facilitar la comprensión de la tarea se pueden dar los siguientes ejemplos de mitos y su reformulación:

- Existe una forma correcta de sentir en cada situación
Cambio: *Cada persona responde de manera diferente a cada situación, no hay una forma correcta o incorrecta.*
- Decir que "no" frente a un pedido es algo egoísta.
- No debería tener que preguntar, pedir o negarme a un pedido; deberían saber lo que quiero (y deben hacerlo).
- Los demás no merecen que sea habilidoso/a y que los trate bien.
- Debería sacrificar mis propias necesidades por las de los demás.
- No tengo porque informarle a la otra persona que su comportamiento me hiere o me molesta, debería saberlo.
- Los sentimientos negativos son malos y destructivos.
- Dejar que los otros sepan que me estoy sintiendo triste, es un signo de debilidad.
- Se puede sentir emociones sin ninguna razón.
- Si los otros no aprueban mis sentimientos, es obvio que no debería sentirme así.

Luego se realiza la puesta en común del ejercicio, en la cual se comparte el cambio o resignificación que se realizó ante cada mito. Además se solicita al grupo que piensen si se les ocurre algún mito que no esté incluido en la lista para agregarlo, y se abre el debate si estos mitos les han sido efectivos o inefectivos, y para pensar en una posible reformulación o cambio del mismo. A modo de facilitar la comprensión, se brinda un ejemplo: "si me valgo del mito decir que "no" es ser egoísta, posiblemente si mi hijo/a me pide algo voy a decir que sí por más de que no esté de acuerdo o eso que me pide sobrepase los valores y límites que quiero plantear, y de esta manera podría terminar haciendo cosas que no quiero, como darle dinero". Esto alejaría a la persona del autorespeto y de la puesta de límites, en la medida en que sean valores importantes para él o ella.

Cierre:

Para finalizar el encuentro se invita a reflexionar sobre ciertos pensamientos y/o creencias que se suelen tener como "reglas fijas", y que no son percibidas de forma consciente por la persona ya que forman parte de su aprendizaje. El punto no es si estas reglas están bien o mal, sino si son funcionales o no para la persona, si los acercan o alejan de la persona que quieren ser. Se deja un espacio a comentarios, dudas, repaso de todo lo trabajado en el grupo a lo largo de los talleres.

BIBLIOGRAFÍA:

- **Bravo Ibarra, P., y Herreros Aguilar, J. (1979).** Adaptación y evaluación de un programa de entrenamiento para padres en habilidades parentales y de comunicación. Facultad de Ciencias Humanas, Universidad de Chile.
- **Boggiano, J.P., y Gagliesi, P. (2018).** Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional. Argentina: Tres Olas.
- **Ekman, P., y Oster, H. (1981).** Expresiones faciales de la emoción. Estudios de Psicología. Texas.
- **José-Quintero, P. (2015).** Crianza y Conductismo. Revista de Ciencias Conductuales-Contextuales. Argentina.
- **Linehan, M. M. (1993).** Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press. Traducción y adaptación de Fundación Foro.
- **Linehan, M.M. (1993).** Cognitive-behavioral treatment of bordeline personality disorder. New York: The Gilford Press.
- **Linehan, M.M. (1997).** Validation and psychoterapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), Empathy Reconsidered: New
- **Directions in Psychotherapy. Washington D.C:** American Psychological Association.
- **Linehan, M. M.; Armstrong, H.E.; Suarez, A.; Allmon, D. y Heard, H.L. (1991).**
Cognitive Behavioral Treatment of Chronically Parasuicidal Borderline patients. Arch Gen Psychiatry.
- **Ortega, M. A. R., & Suck, E. A. T. (2016).** Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas. Editorial El Manual Moderno.
- **Prochaska, J. O., DiClemente, C. y Norcross, J.C. (1994).** Cómo cambia la gente. Aplicaciones en los comportamientos adictivos. RET: Revista de Toxicomanías, ISSN-e 1136-0968, N°. 1, 1994, págs. 3-14.
- **Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., y Olaz, F. O. (2016).** The essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. Oakland: New Harbinger.
- **Rey, C. (2006).** Entrenamiento de padres: una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. Revista Infancia, Adolescencia Y Familia.
- **Colombia. Riso, W. (1988).** Entrenamiento asertivo : aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín:
- **Rayuela. Skinner, B.F. (1938).** The behavior of organisms. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**