

Programa de prevención en recaídas basado en mindfulness para personas con adicción a sustancias psicoactivas en proceso de transformación de vida de la Institución Prestadora de Servicios de Salud PSICO de la ciudad de Cartago.

Angela María Díaz Crosthwaite  
Damián Leandro Zapata Bermúdez

Asesora:

Sandra Paola Gil Ossa

Especialista en intervenciones psicosociales para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas

Universidad Católica de Pereira

Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación

Especialización en intervenciones psicosociales para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas

Pereira, 2019

## Tabla de contenido

1. Título del proyecto de práctica .....	5
2. Datos del sitio de la práctica.....	5
2.1 Misión.....	5
2.2 Visión. ....	6
3. Identificación de necesidades. ....	6
4. Objetivos: .....	7
Objetivo general .....	7
Objetivos específicos: .....	7
5. Ejes de intervención: educativo.....	7
5.1 Revisión metodológica y teórica.....	7
5.2 La Prevención de la Recaída (PR).....	9
Recaída: .....	9
Prevención de recaídas: .....	9
Prevención de recaídas basado en Mindfulness .....	10
5.3 La educación para la salud. ....	10
6. <i>Plan de Intervención y Propuesta Pedagógica:</i> .....	11
6.1 Programa de prevención de recaídas basado en mindfulness.....	11
6.2 Población: .....	24
6.3. Características de la población: .....	24
6.4 Desarrollo: .....	24
7. Resultados.....	27
8. Recomendaciones: .....	27
9. Bibliografía.....	28

### **Lista de imágenes.**

Imágen 1. Psico salud y transformación. Sede Cartago. ....	6
Imágen 2. Residentes realizando presentación sobre prevención de recaídas .....	25
Imágen 3. Residentes participando de las actividades. ....	26

### **Lista de tablas.**

Tabla 1. Programa de Prevención de recaídas basado en mindfulness.....	11
--	----

**Resumen:**

La Prevención de Recaídas Basada en Mindfulness (MBRP) es un programa desarrollado por Marlatt (2011), y colaboradores, basado en el programa de Kabatt-Zin (1971) que integra prácticas de meditación de “consciencia plena” con la tradicional prevención de recaídas (PR). El objetivo desarrollado en este documento es entrenar a pacientes que se encuentran realizando proceso en la clínica Psico salud y transformación por Trastorno por Uso de Sustancias psicoactivas (TUS), para la prevención de recaídas desde un programa de 8 semanas basado en Mindfulness en la clínica psico salud y transformación en el municipio de Cartago Valle. Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. Durante la realización de trabajo con la unidad de adictivos tanto masculina como femenina de la clínica Psico salud y transformación se alcanza a identificar cambios en su proceso, que permite un empoderamiento de cada uno de ellos frente a la prevención de recaídas en el consumo, asimilando habilidades y estrategias que permiten un actuar inmediato ante un craving.

**Palabras clave:** Mindfulness - Recaída – Trastorno por Uso de Sustancias - Prevención de Recaídas

**Abstract:**

Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) is a program developed by Marlatt (2011), and collaborators, based on the Kabatt-Zin program (1971) that integrates "full consciousness" meditation practices with traditional relapse prevention (PR). The objective developed in this document is to train patients who are performing a process in the clinic Psycho health and transformation for Disorder by Use of Psychoactive Substances (TUS), for the prevention of relapses from an 8 week program based on Mindfulness in the clinic psycho health and transformation in the municipality of Cartago Valle. As a therapeutic procedure, it seeks, first of all, that the emotional aspects and any other non-verbal processes are accepted and lived in their own condition, without being avoided or trying to control them. During the work with the addictive unit both male and female of the Psycho health and transformation clinic, it is possible to identify changes in its process, which allows an empowerment of each one of them against the prevention of relapses in consumption, assimilating skills and strategies that allow an immediate action before a craving.

**Keywords:** Mindfulness - Relapse - Substance Use Disorder - Relapse Prevention

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE PEREIRA

## 1. Título del proyecto de práctica

Informe de práctica especialización en intervenciones psicosociales para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas (SPA): Programa de prevención en recaídas basado en mindfulness para personas con adicción a sustancias psicoactivas en proceso de transformación de vida de la Institución Prestadora de Servicios de Salud PSICO de la ciudad de Cartago.

## 2. Datos del sitio de la práctica.

Psico Salud y Transformación, sede Cartago Valle Santa Ana, ubicada en la carrera 3 Bis 8-85, es una Institución prestadora de servicios de salud, habilitada ante la secretaría de salud (Valle del Cauca y Risaralda) para el manejo de conductas adictivas (químicas y no químicas), psicopatologías y personas con patología dual, es decir, que tienen un trastorno psiquiátrico (depresión, esquizofrenia...) y un trastorno por consumo de sustancias.

La unidad mental tiene capacidad para treinta pacientes, con módulos separados de hombres y mujeres. La unidad de conductas adictivas tiene capacidad para albergar a treinta usuarios. Las dos unidades son confortables, con amplias zonas verdes que se convierten en espacios terapéuticos naturales. Cuenta con amplias zonas verdes y piscina.

### 2.1 Misión.

PSICO es una institución dedicada a la Promoción, Prevención, Diagnóstico, Tratamiento, Rehabilitación, paliación, Inclusión Social, reducción de riesgos y daños de las personas con necesidades de servicios de salud mental. Sus actividades están basadas en el conocimiento científico generado tanto por la investigación institucional, como por convenios docencia servicio con diferentes instituciones. Este conocimiento del ser humano en sus esferas biológicas, psicológicas, sociales, culturales y comunitarias, busca contribuir a mejorar la calidad de vida de la población en su área de influencia.

## 2.2 Visión.

En el 2025 ser un referente en servicios de salud mental, a nivel Local, Regional, Nacional e Internacional a través de la investigación, docencia y prestación de servicios con seguridad y calidad.

Imágen 1. Psico salud y transformación. Sede Cartago.



## 3. Identificación de necesidades.

Durante la práctica en Psico Salud y Transformación en el municipio de Cartago, se identifican las siguientes necesidades:

- Necesidad de programas que permitan trabajar y fortalecer la autoregulación conductual.
- Necesidad de trabajo de toma de decisiones y asertividad con los pacientes de la clínica.
- Necesidad de psicoeducación respecto al manejo de la tolerancia a la frustración con los pacientes de la clínica

Con la clínica y los diferentes profesionales que laboran en ella se tomó la decisión de trabajar cada uno de estos puntos desde la importancia de realizar

acciones en Prevención de recaída a través de un programa basado en el método Mindfulness en la clínica Psico salud y transformación en Cartago Valle.

#### **4. Objetivos:**

##### **Objetivo general**

Entrenar a los pacientes para la prevención de recaídas desde un programa de 8 semanas basado en Mindfulness en la clínica psico salud y transformación en el municipio de Cartago Valle.

##### **Objetivos específicos:**

- Identificar las situaciones que factores inciden en las recaídas
- Promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento frente a la recaída del consumo de SPA (sustancias psicoactivas) en relación al Mindfulness
- Disminuir la conducta ansiosa en pacientes en relación a la dependencia por medio de la intervención en el control de impulsos, comunicación asertiva y tolerancia a la frustración.

#### **5. Ejes de intervención: educativo**

##### **5.1 Revisión metodológica y teórica**

El trabajo realizado en la clínica Psico Salud y Transformación desde el ejercicio de la práctica profesional, estuvo direccionado desde las necesidades que se encontraron durante el proceso con la intención de minimizar el consumo y la ansiedad en relación a la abstinencia.

De esta manera, este ejercicio de práctica fue pensado desde la psicología clínica, una rama de la psicología que se interesa en identificar la problemática, análisis de las condiciones, busca explicar, y llevar a cabo un tratamiento, ya sea para remediar o para prevenir. (EFPA F. E., 2003)

La psicología clínica se puede definir como una rama de la psicología que investiga y aplica los principios de la psicología a la situación única y exclusiva del paciente, para reducir sus tensiones y ayudarlo a funcionar en forma eficaz y con mayor sentido. Golderberg, 1973. (Días y Núñez)

En relación al ejercicio que se realiza desde el campo clínico también es importante advertir que algunas acciones en la educación que se espera ocurra en el consultorio podrían generar reflexiones sobre los direccionamientos y sentidos que se le dan a la vida, la meditación en tal caso como posibilita que las personas se responsabilicen de su proceso, lejano de un proceso terapéutico que solo busque instruir y adoctrinar, la normal discusión entre lo que creemos es bueno y malo desde las subjetividades, la meditación representa un avance en tal sentido, sin embargo, el Mindfulness reconocido como un método integral y que permite un proceso de introspección que llega hasta el punto de la reestructuración del sentido trascendental de la vida posibilita también cambiar ideas y comportamientos, como resultado podemos identificar gran beneficio en la prevención de recaídas.

También teniendo en cuenta el mencionado método Mindfulness. La “prevención de recaídas basada en mindfulness” “es un programa que integra prácticas de meditación de “consciencia plena” con la tradicional prevención de recaídas. La prevención de recaídas tradicional es una intervención cognitivo conductual diseñada para ayudar a prevenir o controlar las recaídas de pacientes que estén siguiendo un tratamiento por problemas de conducta adictiva”. (Prevención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness, 2011)

Con fundamento en la psicología clínica, en la revisión bibliográfica acerca del consumo de sustancias psicoactivas y del método Mindfulness se recrea un programa de prevención de recaídas que busca generar conciencia frente a la problemática de consumo así como el desarrollo de estrategias y habilidades para la vida incluyendo afrontamiento frente a posibles recaídas, control de impulsos, comunicación asertiva, entre otros. Brindando de este modo un tipo de psicoeducación que permite a la persona tener conciencia de como actuar en un momento de “craving”.

El presente trabajo de prácticas profesionales, reconoce la efectividad del tratamiento cognitivo conductual en pacientes en fusión con el método Mindfulness, implementando el proyecto desde una perspectiva de Prevención de la recaída en los pacientes de la clínica PSICO SALUD Y TRASFORMACIÓN en el municipio de Cartago Valle.



## **5.2 La Prevención de la Recaída (PR)**

### **Recaída:**

Según Marlatt (1993) la recaída “es un proceso transitorio, una serie de acontecimientos que pueden, o no, estar seguidos por el regreso a los niveles de línea de base de la conducta objetiva observable antes del tratamiento” (p.140). Es decir, para Marlatt la recaída puede entenderse como un fallo, un error, un lapso; y no siempre como un retorno al punto inicial del tratamiento desde el que volver a empezar.

Y es precisamente esta idea la que también plantea el modelo transteórico de cambio de Prochaska y DiClemente (1982) que aborda el proceso de las conductas adictivas y su tratamiento desde un punto de vista complejo, dinámico y abierto.

### **Prevención de recaídas:**

La Prevención de Recaídas (en adelante PR) es un programa de autocontrol diseñado con el objetivo de ayudar a las personas a anticipar y afrontar los problemas de recaídas en el proceso de cambio de las conductas adictivas (Marlatt, 1993). Fundamentada en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1971), la PR se presenta como un enfoque cognitivo-conductual al combinar el entrenamiento en habilidades para modificar conductas, la terapia cognitiva y el reequilibrio del estilo de vida. Tal y como lo plantea Marlatt (1993), este programa parte de la idea de que el individuo experimenta una sensación de control durante el tiempo que mantiene la abstinencia. A medida que el tiempo de abstinencia sea mayor, esta sensación de control también aumentará. Este concepto se ha relacionado con el de autoeficacia de Bandura (1993), entendido como la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados. No obstante, este control percibido puede tambalearse en el momento en que una persona se enfrente a una situación de alto riesgo, es decir, a cualquier circunstancia (externa o interna) que suponga una amenaza para la sensación de control del individuo.

Marlatt (1993), junto con colaboradores de anteriores estudios, identificaron tres categorías de alto riesgo asociadas con las tasas de recaídas, con independencia de la drogadicción particular de cada persona:

1. Estados emocionales negativos: como por ejemplo ira, frustración, ansiedad, depresión, aburrimiento, entre otras.
2. Conflictos interpersonales: como por ejemplo problemas matrimoniales, en el grupo de pares, en el ámbito laboral, etc.

3. Presión social: directa o indirecta, relacionada con la conducta indeseada, es decir, el consumo de sustancias o la repetición de la conducta adictiva.

### **Prevención de recaídas basado en Mindfulness**

La “prevención de recaídas basada en mindfulness” (MBRP) es un programa desarrollado por Marlatt (2011), y colaboradores, basado en el programa de Kabatt-Zin (1971) que integra prácticas de meditación de “consciencia plena” con la tradicional prevención de recaídas (PR). La PR tradicional es una intervención cognitivo conductual diseñada para ayudar a prevenir o para controlar las recaídas de clientes que estén siguiendo un tratamiento por problemas de conducta adictiva. De modo semejante, la MBRP está diseñada como programa de postratamiento para consolidar los progresos conseguidos en el tratamiento de pacientes externos, así como para favorecer un estilo de vida responsable en los sujetos en recuperación. En dicho programa se proponen estrategias clínicas para el tratamiento del alcoholismo y otros problemas de drogadicción. Asimismo, se discuten métodos para enfrentarse a los impulsos y deseos que podrían ser los desencadenantes de las recaídas en una amplia variedad de conductas adictivas.

Por lo anterior, este método busca que con un tratamiento efectivo aunado a programa de prevención de recaídas basado en el método mindfulness los pacientes logren una transformación en cuanto a lo cognitivo-conductual, acompañados por un terapeuta que guíe adecuadamente el programa.

### **5.3 La educación para la salud.**

La educación y comunicación para la salud individual, se puede incluir la consejería, pues esta es en esencia una acción que busca que las personas tomen decisiones libres, informadas y responsables, a partir de una toma de conciencia de su situación y del reconocimiento de las ventajas y desventajas de las opciones que tiene cuando está optando por una de ellas. El propósito de este tipo de actividades es que la(s) persona(s) logren empoderarse; es decir que ellas desarrollen la capacidad de pensar, sentir y actuar como ciudadanos en salud. (MinSalud Jacqueline Hernández Sánchez, 25)

Por lo mencionado, es necesario abordar la prevención de la recaída, también desde el componente de la educación para la salud, considerándose las habilidades que se poseen y las que se pueden llegar a desarrollar, el empoderamiento, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, toma de decisiones, control de las emociones, entre otros; ofreciendo así un conocimiento acerca de sí mismo y del entorno que permite un mejor manejo de las relaciones tanto inter como intrapersonales.

## **6. Plan de Intervención y Propuesta Pedagógica:**

### *6.1 Programa de prevención de recaídas basado en mindfulness*

Tabla 1. Programa de Prevención de recaídas basado en mindfulness

SESIÓN 1	Piloto automático y recaídas
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar el modo “piloto automático” y darse cuenta de lo poco conscientes que somos la mayor parte del tiempo.</li> <li>• Presentar los fundamentos y prácticas de MBRP.</li> <li>• Presentar el mindfulness como un medio de llegar a ser consciente de los patrones mentales.</li> <li>• Presentar la exploración corporal como un modo de hacerse consciente de las manifestaciones físicas.</li> </ul>
DESCRIPCION	<p>Cuando sentimos deseos o impulsos de consumir alcohol o drogas, muchas veces nos enredamos en conductas reactivas, implicándonos en ellas sin una consciencia clara de lo que está ocurriendo ni de las consecuencias que tal comportamiento puede tener. En esta primera sesión se introduce la idea del modo “piloto automático” o de obrar sin darse cuenta y se discute la relación que existe entre el modo piloto automático y las recaídas. Empezamos por utilizar la</p>

	<p>consciencia mindfulness para reconocer esta tendencia y, luego, aprender maneras de cambiar el comportamiento habitual y, a menudo, contraproducente por la observación de lo que está ocurriendo en nuestra mente y cuerpo sin reaccionar “automáticamente”.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasas (o arándanos secos), taza, cuchara</li> <li>• CDs de exploración corporal</li> <li>• Archivadores con folletos</li> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y rotuladores</li> <li>• Folleto 1.1: Descripción de las sesiones</li> <li>• Folleto 1.2: Definición de mindfulness</li> <li>• Folleto 1.3: Tema y Deberes para Casa de la Sesión 1: Piloto Automático y Recaídas</li> <li>• Folleto 1.4: Hoja de registro de la práctica diaria</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida</li> <li>• Previsiones para el grupo y reglas de confidencialidad y privacidad.</li> <li>• Estructura y formato del grupo.</li> <li>• Ejercicio con pasas (Práctica 1.1) Piloto Automático y Recaídas.</li> <li>• ¿Qué es “mindfulness”?</li> <li>• Meditación: Exploración corporal (Práctica 1.2).</li> <li>• Ejercicios para casa.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración corporal 6 días por semana.</li> <li>• Consciencia plena de la actividad cotidiana.</li> <li>• Hoja de seguimiento de la práctica diaria.</li> </ul>

<p>SESIÓN 2</p>	<p>Consciencia de desencadenantes y deseos</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir practicando el incremento de la consciencia de las sensaciones corporales.</li> <li>• Practicar la consciencia de las reacciones físicas, emocionales y cognitivas a los desencadenantes.</li> <li>• Demostrar cómo esas reacciones, generalmente, llevan a los comportamientos habituales y provocan la pérdida de la consciencia de lo que está ocurriendo, en realidad, en ese momento.</li> <li>• Presentar el mindfulness como una manera de crear una “pausa” en este proceso, generalmente automático.</li> </ul>
<p>DESCRIPCION</p>	<p>Esta sesión se centra en el reconocimiento de los desencadenantes y presenta la práctica de experimentarlos sin reaccionar a ellos de manera automática. Empezamos por aprender a identificar los desencadenantes y a observar cómo conducen, generalmente, a una cadena de sensaciones, pensamientos, emociones y conductas. La práctica de Mindfulness puede hacer conscientes estos procesos logrando interrumpir los comportamientos reactivos automáticos y permitiendo más opciones y mayor flexibilidad.</p>
<p>MATERIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra / rotuladores</li> <li>• Campana</li> <li>• Folleto 2.1: D desafíos habituales en la práctica de la meditación (y en nuestra vida diaria)</li> <li>• Folleto 2.2: Hoja de trabajo sobre desencadenantes</li> <li>• Folleto 2.3: Tema y ejercicios para casa de la S</li> </ul>

	<p>sesión 2: Consciencia de desencadenantes y deseos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto 2.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria.</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida.</li> <li>• Exploración corporal (práctica 1.2).</li> <li>• Revisión de los ejercicios para casa y desafíos habituales.</li> <li>• Ejercicio “caminando por la calle” (práctica 2.1).</li> <li>• Ejercicio de surfear los impulsos (práctica 2.2) y coloquio sobre deseos.</li> <li>• Meditación de la montaña (práctica 2.3).</li> <li>• Ejercicios para casa.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración corporal.</li> <li>• Hoja de registro de la práctica diaria.</li> <li>• Hoja de trabajo sobre desencadenantes.</li> <li>• Consciencia plena de la actividad diaria</li> </ul>

SESIÓN 3	Mindfulness en la vida cotidiana
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar la práctica formal sentados.</li> <li>• Presentar la zona SOBRIA para respirar.</li> <li>• Seguir las prácticas y coloquios para integrar la consciencia plena en la vida cotidiana.</li> </ul>
DESCRIPCION	<p>Esta sesión se centra en el reconocimiento de los desencadenantes y presenta la práctica de experimentarlos sin reaccionar a ellos de manera automática. Empezamos por aprender a identificar los desencadenantes y a observar</p>

	<p>cómo conducen, generalmente, a una cadena de sensaciones, pensamientos, emociones y conductas. La práctica de Mindfulness puede hacer conscientes estos procesos logrando interrumpir los comportamientos reactivos automáticos y permitiendo más opciones y mayor flexibilidad.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra / rotuladores</li> <li>• TV, reproductor de DVD</li> <li>• CD de meditación sentado</li> <li>• Folleto 3.1: Zona S OBRI A para respirar</li> <li>• Folleto 3.2: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 3: Mindfulness en la vida cotidiana</li> <li>• Folleto 3.3: Hoja de registro de la práctica diaria</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida.</li> <li>• Consciencia auditiva (Práctica 3.1).</li> <li>• Revisión de los ejercicios para casa.</li> <li>• Meditación mediante la respiración (Práctica 3.2) y revisión.</li> <li>• Video.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar (Práctica 3.3).</li> <li>• Ejercicios para casa.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación sentado, 6 días de 7.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar, tres veces al día (en distintas situaciones).</li> </ul>

SESIÓN 4	Mindfulness en situaciones de alto riesgo
----------	---

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir y cultivar una relación diferente en relación a las experiencias difíciles tales como sensaciones, emociones o situaciones incómodas.</li> <li>• Comentar el papel de la aceptación en el proceso de cambio.</li> <li>• Introducir el movimiento consciente como otra manera de practicar consciencia y aceptación.</li> </ul>
DESCRIPCION	<p>Es importante encontrar el equilibrio entre la aceptación de lo que pueda surgir y el alentar una acción saludable o positiva en nuestras vidas. Por ejemplo, puede que no tengamos control sobre cosas que nos ocurren, emociones que nos surgen, nuestro trabajo actual o situaciones familiares, así como tampoco sobre la conducta y reacciones de otras personas. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a estas cosas, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados o derrotados y eso puede actuar como un desencadenante para el consumo de sustancias. Cuando aceptamos el presente tal como es, no estamos siendo pasivos; estamos aceptando lo que ya es sin luchar ni resistirnos. A menudo, este es un primer paso para el cambio. Lo mismo se puede aplicar a la auto-aceptación; a menudo, requiere una total aceptación de nosotros mismos, tal como somos, antes de que pueda darse el cambio real.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y rotuladores</li> <li>• CD de “Movimiento Consciente”</li> <li>• Folleto 5.1: Hoja de trabajo con “zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles”</li> <li>• Folleto 5.2: Posturas de movimiento consciente</li> <li>• Folleto 5.3: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 5: Aceptación y acción eficaz.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto 5.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida.</li> <li>• Meditación sentados: Sonido, respiración, sensaciones, pensamiento, emoción (práctica 5.1).</li> <li>• Revisión de la práctica.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar (en parejas) (práctica 5.2).</li> <li>• Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.</li> <li>• Coloquio sobre Aceptación y acción eficaz.</li> <li>• Movimiento consciente.</li> <li>• Ejercicios para casa.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de seguimiento de la práctica diaria.</li> <li>• Meditación sentados, movimiento consciente o exploración corporal.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar , con regularidad y cuando te encuentres en una situación difícil o de alto riesgo.</li> <li>• Hoja de trabajo sobre utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.</li> </ul>

SESIÓN 5	Aceptación y acción eficaz
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir y cultivar una relación diferente en relación a las experiencias difíciles tales como sensaciones, emociones o situaciones incómodas.</li> <li>• Comentar el papel de la aceptación en el proceso</li> </ul>

	<p>de cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir el movimiento consciente como otra manera de practicar consciencia y aceptación.</li> </ul>
DESCRIPCION	<p>Es importante encontrar el equilibrio entre la aceptación de lo que pueda surgir y el alentar una acción saludable o positiva en nuestras vidas. Por ejemplo, puede que no tengamos control sobre cosas que nos ocurren, emociones que nos surgen, nuestro trabajo actual o situaciones familiares, así como tampoco sobre la conducta y reacciones de otras personas. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a estas cosas, tendemos a sentirnos frustrados, enfadados o derrotados y eso puede actuar como un desencadenante para el consumo de sustancias. Cuando aceptamos el presente tal como es, no estamos siendo pasivos; estamos aceptando lo que ya es sin luchar ni resistirnos. A menudo, este es un primer paso para el cambio. Lo mismo se puede aplicar a la auto-aceptación; a menudo, requiere una total aceptación de nosotros mismos, tal como somos, antes de que pueda darse el cambio real.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y rotuladores</li> <li>• CD de “Movimiento Consciente”</li> <li>• Folleto 5.1: Hoja de trabajo con “zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles”</li> <li>• Folleto 5.2: Posturas de movimiento consciente</li> <li>• Folleto 5.3: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 5: Aceptación y acción eficaz.</li> <li>• Folleto 5.4: Hoja de seguimiento de la práctica</li> </ul>

	diaria
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida.</li> <li>• Meditación sentados: Sonido, respiración, sensaciones, pensamiento, emoción (práctica 5.1).</li> <li>• Revisión de la práctica.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar (en parejas) (práctica 5.2).</li> <li>• Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.</li> <li>• Coloquio sobre Aceptación y acción eficaz.</li> <li>• Movimiento consciente.</li> <li>• Ejercicios para casa.</li> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de seguimiento de la práctica diaria.</li> <li>• Meditación sentados, movimiento consciente o exploración corporal.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar , con regularidad y cuando te encuentres en una situación difícil o de alto riesgo.</li> <li>• Hoja de trabajo sobre utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles.</li> </ul>

SESIÓN 6	Ver los pensamientos como pensamientos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir el grado de identificación con los propios pensamientos y reconocer que no tenemos que creérnoslos ciegamente ni tratar de controlar los.</li> <li>• Discutir el ciclo de recaídas y el papel de</li> </ul>

	los pensamientos en el mantenimiento de este ciclo.
DESCRIPCION	Ya hemos practicado mucho a lo largo de las semanas anteriores dándonos cuenta del divagar de nuestra mente y etiquetando como “pensamiento” lo que se nos viene a la mente. Hemos practicado el volver a centrar , con suavidad, la atención en la respiración o en el cuerpo. Ahora queremos centrarnos en los pensamientos como palabras o imágenes de la mente que podemos elegir creernos o no. Vamos a discutir el papel de los pensamientos y nuestras creencias en tales pensamientos en el ciclo de las recaídas
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y marcadores</li> <li>• CDs Serie 2</li> <li>• Folleto 6.1: Hoja de trabajo: El ciclo de las recaídas</li> <li>• Folleto 6.2: Tema y ejercicios para casa de la Sesión 6: Ver los pensamientos como pensamientos.</li> <li>• Folleto 6.3: Hoja de seguimiento de la práctica diaria</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida</li> <li>• Meditación sentados: Pensamientos (práctica 6.1).</li> <li>• Revisión de los ejercicios para casa.</li> <li>• Pensamientos y recaída.</li> <li>• El ciclo de las recaídas.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar (práctica 6.2).</li> <li>• Preparación para el final del curso y ejercicios para casa.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despedida.</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica utilizando la propia selección, 6 días por semana.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar, diariamente, tres veces al día.</li> </ul>

SESIÓN 7	Autocuidado y un estilo de vida equilibrado
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir la importancia del estilo de vida equilibrado y del cuidado de sí mismo para reducir la vulnerabilidad frente a las recaídas.</li> <li>• Discutir la práctica regular del mindfulness como medio de mantener el equilibrio.</li> <li>• Prepararse para futuras situaciones de alto riesgo utilizando la “tarjeta recordatorio”.</li> </ul>
DESCRIPCION	<p>Hemos dedicado varias semanas a prestar una especial atención a las situaciones, pensamientos y emociones específicos que pueden suponer un riesgo de recaída para nosotros. En esta sesión vamos a echar un vistazo al panorama general de nuestra vida para identificar aquellos aspectos que favorecen una vida más saludable y vital y a aquellos que pueden suponernos un riesgo importante. Cuidar de uno mismo y desarrollar actividades enriquecedoras constituyen una parte esencial del proceso de recuperación.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y marcadores</li> <li>• Folleto 7.1: Hoja de trabajo de actividades diarias</li> <li>• Folleto 7.2: Tarjeta recordatorio</li> <li>• Folleto 7.3: Tema y ejercicios para casa de la sesión 7: Autocuidado y estilo de</li> </ul>

	<p>vida equilibrado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folleto 7.4: Hoja de seguimiento de la práctica diaria</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida</li> <li>• Meditación sentados: Benevolencia (Práctica 7.1)</li> <li>• Revisión de la práctica</li> <li>• Hoja de trabajo de las actividades diarias</li> <li>• ¿Dónde empieza la recaída?</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar</li> <li>• Tarjetas recordatorio</li> <li>• Ejercicios para casa</li> <li>• Despedida</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica utilizando la propia selección, 6 días por semana.</li> <li>• Zona SOBRIA para respirar, diariamente, tres veces al día.</li> </ul>

SESIÓN 8	Apoyo social y continuación de la práctica
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destacar la importancia de las redes de apoyo como una forma de reducir riesgos y mantener la recuperación.</li> <li>• Encontrar modos de superar barreras pidiendo ayuda.</li> <li>• Reflejar lo que los participantes han aprendido en el curso y las razones para continuar con la práctica.</li> <li>• Desarrollar un plan de continuación de la práctica y de incorporación de la consciencia plena en la vida diaria.</li> </ul>

DESCRIPCION	<p>Tanto la recuperación como la práctica de la consciencia plena son dos viajes vitales que requieren compromiso y aplicación. No es un viaje fácil. De hecho, a veces puede ser percibido como nadar contra corriente. Hasta ahora, hemos hablado de</p> <p>factores que suponen un riesgo, de algunas habilidades que nos ayudan a navegar a través de situaciones de alto riesgo y sobre la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado. Es de esperar que el haber participado en este grupo también haya proporcionado un sentido de apoyo y de comunidad. Tener una red de apoyo es</p> <p>crucial para continuar por la senda de la práctica y la recuperación. El contar con un sistema de apoyo para la recuperación nos puede ayudar a reconocer las primeras señales de una recaída y darnos apoyo cuando nos sentimos en peligro. Contar con</p> <p>apoyo para nuestra práctica de meditación nos puede ayudar a que nos mantengamos en nuestra práctica y a que decidamos poner la de manifiesto en nuestra vida de una manera consciente, intencionada y benevolente.</p>
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campana</li> <li>• Pizarra y rotuladores</li> <li>• Guijarros</li> <li>• Folleto 8.1: Lista de recursos</li> <li>• Folleto 8.2: Hoja de trabajo: Reflexiones sobre el curso</li> <li>• Folleto 8.3: Tema de la sesión 8: Sopor te social y continuación de la práctica</li> </ul>
GUIÓN DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acogida</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración corporal (práctica 8.1)</li> <li>• Revisión de la práctica</li> <li>• La importancia de las redes de apoyo</li> <li>• Reflexiones sobre el curso</li> <li>• Propósitos para el futuro</li> <li>• Meditación final</li> <li>• Círculo cerrado</li> </ul>
EJERCICIOS PARA CASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zona SOBRIA para respirar, diariamente, tres veces al día.</li> </ul>

### **6.2 Población:**

De acuerdo con la coordinación de la clínica y con el responsable directo en la clínica Psico salud y transformación se consideró que el grupo de trabajo iba a ser la unidad de adictivos masculino y la unidad de adictivos femenino quienes se encuentran en tratamiento hospitalario en un proceso de transformación personal para lograr mantenerse en sobriedad.

### **6.3. Características de la población:**

Hombres: 30

Mujeres: 6

Edades: 17 años de edad – 45 años de edad.

Total de participantes: 36

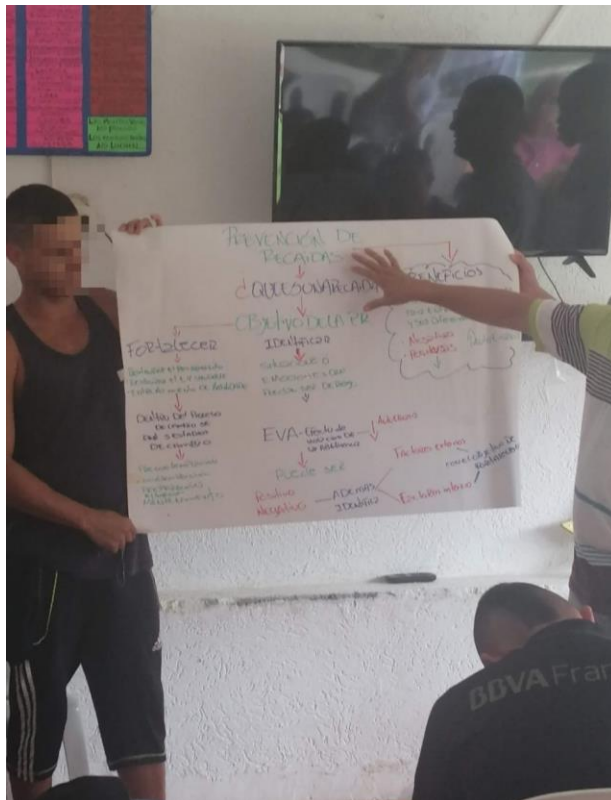
### **6.4 Desarrollo:**

Se ingresa en la unidad de adictivos de la clínica Psico salud y transformación de la sede Cartago y se convoca la unidad masculina y la unidad femenina en edades comprendidas entre los 17 y 45 años de edad, se explica el proyecto de práctica y el programa de prevención de recaídas basado en el método mindfulness, se agradece por la participación.



Se procede a dar a conocer el objetivo general del proyecto de la práctica profesional orientada al entrenamiento de los pacientes para la prevención de recaídas desde un programa de 8 semanas basado en Mindfulness en la clínica psico salud y trasformación en el municipio de Cartago Valle.

**Imágen 2. Residentes realizando presentación sobre prevención de recaídas**



Se da apertura al programa de prevención basado en mindfulness explicándose en qué consisten los métodos de prevención de recaídas y en específico el método basado en mindfulness, el grupo se muestra participativo y receptivo del tema y se interesan cada vez más por el programa y por las técnicas y herramientas que se van a ofrecer a través de este. Posteriormente se inicia con la aplicación del programa.

En la sesión 1 el piloto automático y recaídas, se explica cuando se sienten deseos o impulsos de consumir alcohol o drogas, “muchas veces nos enredamos en conductas reactivas, implicándonos en ellas sin una consciencia clara de lo que está ocurriendo ni de las consecuencias que tal comportamiento puede tener”.

Se introduce la idea del modo “piloto automático” o de obrar sin darse cuenta y se discute la relación que existe entre el modo piloto automático y las recaídas. Se empieza por utilizar la consciencia mindfulness para reconocer esta tendencia y, luego, aprender maneras de cambiar el comportamiento habitual y, a menudo, contraproducente por la observación de lo que está ocurriendo en nuestra mente y cuerpo sin reaccionar “automáticamente”

Al finalizar la sesión se dejan tareas para continuar trabajando y fortaleciendo la conciencia de si mismo y empoderarse frente al consumo para la prevención de recaídas.

**Imágen 3. Residentes participando de las actividades.**



En la sesión 2 el centro de atención es el reconocimiento de los desencadenantes y presenta la práctica de experimentarlos sin reaccionar a ellos de manera automática. Se inicia por aprender a identificar los desencadenantes y a observar cómo conducen, generalmente, a una cadena de sensaciones, pensamientos, emociones y conductas, para ello se recomienda un registro de estas. La práctica de Mindfulness puede hacer conscientes estos procesos logrando interrumpir los comportamientos reactivos automáticos.

El compromiso al finalizar cada sesión es continuar trabajando para así obtener herramientas que permitan el desarrollo de habilidades frente a la prevención de recaída.

En la sesión 3 una vez se hace el registro de los desencadenantes se procede a hacerlos conscientes a través de técnicas de concentración que

permitan experimentarlos sin “piloto automático”. Buscando una zona SOBRIA que permita una mayor concentración.

## **7. Resultados.**

Durante la realización de trabajo con la unidad de adictivas tanto masculina como femenina de la clínica Psico salud y transformación se alcanza a identificar cambios en su proceso, que permite un empoderamiento de cada uno de ellos frente a la prevención de recaída en el consumo, asimilando habilidades y estrategias que permiten un actuar inmediato ante un craving.

Teniendo en cuenta también que consideran efectivo este tipo de actividades para su proceso de transformación, identificando los factores que desencadenan ellos el deseo de consumo, logrando un registro y una conciencia de estos, que les permitió generar una zona de sobriedad donde actuar conscientemente.

Finalmente, el programa tuvo cabida dentro de las horas prácticas hasta cierto punto, por ello se debe continuar con su implementación hasta su culminación, para así poder aclarar unos resultados frente a la aplicación del programa de prevención de recaídas basado en el método mindfulness en general.

Sobre la base de estudios previos, las hipótesis esperadas fueron que los participantes en el MBRP mostrasen un mayor descenso en el craving e impulsividad, y un incremento en mindfulness, aceptación y bienestar en el MBRP. Se espera que para el final del programa, los usuarios muestren precisamente este descenso, lo que sería consistente con estudios donde se compara la efectividad del MBRP sobre otros métodos e intervenciones (Bowen et al., 2009).

## **8. Recomendaciones:**

El entrenamiento de mindfulness favorece el incremento de la habilidad para reducir los pensamientos distractores y obsesivos, así como conductas compulsivas (Jain et al., 2007). Cuando se brinda el entrenamiento de una observación y atención objetiva libre de reacción, es decir sin juicio ni análisis, puede favorecer que los cambios puedan perdurar más en el tiempo ya que lograrían aportar las herramientas para gestionar mejor el craving por el consumo. Este tipo de ejercicios de intervención permiten un mayor acercamiento a la población que se encuentra en tratamiento para el consumo de sustancias

psicoactivas, se considera a los participantes activos y conscientes del proceso de transformación del cual están siendo partícipes y por ello se recomienda continuar aplicando este tipo de programas para la prevención de recaídas que les permita conocerse más a sí mismos, trabajar el control de impulsos, la inteligencia emocional, las estrategias para construcción de relaciones inter e intrapersonales sanas, el trabajo del autoconcepto, la tolerancia a la frustración, generar aprendizajes sobre la zona SOBRIA, redes de apoyo, entre otros, que les permita fortalecer diferentes habilidades para contribuir a la prevención de recaídas y del consumo de sustancias psicoactivas.

## 9. Bibliografía

- Asamblea General de Naciones Unidas. (1998). *DECLARACIÓN POLÍTICA, DECLARACIÓN SOBRE LOS PRINCIPIOS RECTORES SOBRE LA REDUCCIÓN DE LA DEMANDA Y*. Nueva York.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities : Press.
- Colombia, C. A. (2013). *Lineamientos para una política pública frente al consumo de drogas*. Bogotá: Manual Moderno.
- Diez, X. P. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Polis*, párr 107.
- Galdós, J. S. (2008). Psicología Social de la Salud sobre el consumo adictivo de cocaína: un modelo psicosocial sintético. *Psychosocial Intervention*.
- Goldenberg, H. (1973). *“Contemporary clinical psychology”*. California: Brooks.
- González Salazar, I. D. (2009). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving. *RET, Revista de Toxicomanías*. Nº. 57, 12-17.
- Korchin, S. “. (1976). *“Modern clinical psychology: principles of intervention in the clinic and community”* . New York: Basic Books.
- Ministerio de Justicia y Derecho, M., & colaboradores, n. (2013). *Estudio nacional de consumo de sustancias 2013*. ALVI.
- Ministeio de Salud y Protección Social, Oficina de las Naciones Unidas UNODC. . (2018). *Lineamientos para operar programas Preventivos*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio del Interior y de Justicia, la Dirección Nacional de Estupeficientes y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2010).

*Herramientas prácticas para realizar campañas de comunicación frente al consumo de drogas. . Bogota, Colombia.*

Organización Mundial para la Salud OMS y Organización Panamericana de la Salud OPS . (2017). *EDUCACIÓN PARA LA SALUD CON ENFOQUE INTEGRAL. . .*

Ministerio de Salud Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas UNODC. (2015). *Grupos de Autoayuda: Red de Apoyo y Estrategia para afianzar.*

Larimer, P. y. (2011). *PREVENCIÓN DE RECAIDAS EN EL TRATAMIENTO DEL CONSUMO.* Santiago.

MinSalud Jacqueline Hernández Sánchez. (25). *La ruta de la educación y la comunicación para la salud.* Orientación para su aplicación estratégica, Bucaramanga.

Ministerio de Salud y Protección Social, Oficina de las Naciones Unidas UNODC. . (2018). *Lineamientos para operar programas Preventivos.* Bogotá, Colombia.

Ministerio del Interior y de Justicia, la Dirección Nacional de Estupefacientes y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2010). *Herramientas prácticas para realizar campañas de comunicación frente al consumo de drogas. . Bogota, Colombia.*

Ministerio de Salud Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas UNODC. (2015). *Grupos de Autoayuda: Red de Apoyo y Estrategia para afianzar.*

Organización Mundial para la Salud OMS y Organización Panamericana de la Salud OPS . (2017). *EDUCACIÓN PARA LA SALUD CON ENFOQUE INTEGRAL.*

Prevención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness. (2011). En C. y. Bowen. Desclée de Brouwer.