Secretaría de
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LAS ADICCIONES

Ministerio de
SALUD

Terapia Grupal Adultos

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE TODOS

Secretaría de
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LAS ADICCIONES

Ministerio de
SALUD

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. Guadalupe Del Val
Lic. Sofía Lucero Arguinzoniz

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA | ENTRE TODOS

encuentro 1

Objetivos

- Presentar al coordinador/a y co-coordinador/a.
- Conocer a los/as miembros
- Dar a conocer pautas del grupo y características del desarrollo.
- Identificar valores

Materiales

- Copias de contrato/acuerdo grupal
- Copias ficha de valores
- Copias ficha anzuelos
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida, contar sobre la dinámica del grupo: es un grupo abierto, es decir, pueden sumarse las personas en cualquier momento; cada encuentro es independiente de otro pero sigue un hilo conductor, no es aislado. Tiene una frecuencia semanal pero todas aquellas personas que quieran asistir más de una vez a la semana son bienvenidas y alentamos a que eso suceda ya que favorece al tratamiento y a su recuperación. Dar a conocer que es necesaria la asistencia a los grupos para continuar al tratamiento individual y psicofarmacológico en caso de considerarse necesario, dar a conocer las pautas de tratamiento (inasistencias, etc.)

Presentar a quienes coordinan el espacio y trabajar con la dinámica de presentación de los/as participantes que crean más convenientes. Se aconseja no dar lugar a una instancia de presentación muy extensa por que si son muchas personas no daría tiempo de escuchar a todos y de trabajar con los temas que se pretenden abordar. Leer las reglas del grupo y generar un acuerdo grupal con los/as participantes. **Utilizar ficha de contrato/ acuerdo grupal.**

Tema:

Buscar valores que motivan el inicio y sostén del tratamiento.

Disparador:

Muchas de las veces que consumimos drogas lo hacemos porque no tenemos las habilidades necesarias para lidiar con las tentaciones que nos llevan a consumir. Es decir, no nos han enseñado, entrenado o capacitado a decir que no, a buscar placer o a revelarnos contra lo establecido de una manera en la que no nos dañe a nosotros mismos.

El objetivo del espacio no es hablar de drogas y sus efectos, es poder encontrar juntos una manera de lidiar con eso que les pasa de forma que no los/as perjudique.

La pregunta es: ¿Para qué quiero dejar de consumir? ¿cómo me gustaría que fuera mi vida?. Se entrega ficha de Valores/objetivo y se indica que marquen con una cruz aquellos valores que les gustaría trabajar para poder lograrlos en los próximos meses. Utilizar ficha de valores

Necesitamos encontrar un objetivo que nos ayude a tolerar el malestar de no consumir, que nos ayude a decir que no. Por ejemplo: si quiero ser buena/o en un deporte (futbol, basquet, boxeo, etc.) y mantenerme bien entrenado/a y en forma, muchas veces voy a tener que dejar de consumir frituras, voy a tener que entrenar aunque no tenga ganas, voy a tener que resistir el impulso de querer hacer cosas divertidas como salir a bailar, para poder estar en forma, cuidar mi cuerpo y así rendir más en el deporte/actividad.

En la ficha de valores se encuentran los 5 pasos para encaminarse a una meta/objetivo:

- Identificar el valor
- Identificar metas posibles
- Elegir una meta para trabajar hoy
- Identificar pequeños pasos
- Dar el primer paso

En voz alta el/la coordinador/a a cargo deberá ir guiando para que cada participante pueda completar de manera individual cada uno de estos pasos.

- **1- En el primer paso identificamos el valor.** Dentro de los valores que seleccionaron de la lista anterior tienen que elegir sólo uno. Por ejemplo: tener un ingreso estable que me permita cubrir mis necesidades básicas.
- **2- Identificar metas:** aquellas cosas que podés empezar a hacer que te acerquen a ese valor. Es importante que estas metas se definan en términos de conductas. Por ejemplo: Conseguir un trabajo para empezar a tener experiencia, conseguir un trabajo que me permita estudiar para formarme y capacitarme para tener un trabajo mejor, conseguir

un préstamo para pagarme una formación que me permita tener un mejor trabajo en el futuro, etc.

- **3- Seleccionar una meta para comenzar a trabajar en este instante:** elegir una de las conductas que detallaron más arriba que pueda comenzar a hacer hoy. Ejemplo: conseguir un trabajo para empezar a tener experiencia.
- **4- Identificar pequeños pasos que lo acerquen hacia la meta:** muchas veces creemos que estamos muy lejos de lograr esa meta, pero si lo definimos en términos concretos, se vuelve más real y está al alcance de nuestras posibilidades. Ejemplo: armar mi curriculum
- **5- Dar el primer paso:** de los pasos que se definieron en el punto 4 elegir el primero y programarlo, generar una agenda de cuándo, dónde, a qué hora, qué día, para llevarlo a cabo.

Ahora bien, si fuera tan fácil realizar una actividad por el sólo hecho de que esté escrita en un papel, la vida sería mucho más simple y menos compleja y conflictiva. Para empezar a conocernos aún más vamos a empezar a detectar juntos esos obstáculos que aparecen cuando querés hacer algo que es importante. Imaginemos que somos un pez en el río y vemos un gusano tierno y delicioso que no para de moverse, está en nuestro alcance, es fácil comerlo y entonces... Zas! lo devoramos de un bocado. Pero ese bocado es el que nos saca del agua y nos trae muchos otros problemas más grandes que el de tener que resistirse a la tentación de comerlo. La propuesta es comenzar a identificar esos obstáculos/ anzuelos que aparecen o que crees que pueden aparecer cuando empieces y quieras dar el primer paso del que hablamos antes (punto 5). **Utilizar ficha anzuelo lado a.**

Ya detectamos los anzuelos que te distraen, ahora pensemos juntos en qué cosas podrías hacer que se opongan a esos anzuelos. Sé realista, cosas que estén a tu alcance, pueden ser aburridas, un poco difíciles, puede que te resulten raras, pero lo importante es que sean cosas que realmente puedas hacer y que vayan en contra de los anzuelos y a favor de las metas. **Utilizar ficha de anzuelo lado b.**

Reflexión final:

- Hoy comenzamos a detectar qué cosas son importantes para nosotros, cuáles son nuestros valores. También trabajamos con cómo hacer realidad esos valores, cómo empezar a actuar para acercarnos a una vida que esté gobernada por esos valores. Lo hicimos trabajando los 5 pasos, definiendo metas concretas o conductas concretas para cada valor. Elegimos por cuál podíamos empezar y también trabajamos sobre los obstáculos/anzuelos que creemos que van a aparecer y, finalmente, trabajamos con cómo podíamos sortear esos obstáculos, hacer frente a ellos y tener el control sobre la situación.

  Para trabajar hoy seleccionamos sólo algunos, sería importante que durante la semana puedas seguir trabajando solo o con tu terapeuta individual sobre los otros valores que seleccionaste y empezar a definir pasos concretos que puedas dar.

  Que hoy estés acá quiere decir que uno de tus valores es tu recuperación, y el primer paso es haber venido. Ahora al finalizar el encuentro te digo Felicitaciones!, fue un paso realmente importante... ¿Crees que podés comprometerte a venir la semana que viene?, eso sería realmente importante para todos nosotros.

encuentro 2

Objetivos

- Presentarse y presentar en caso de que haya nuevos miembros
- Generar un espacio propicio para dialogar sobre emociones
- Presentar el concepto de abstinencia
- Trabajar habilidad de conciencia plena (mente clara)

Materiales

- Copias de ficha de Estados de la Mente.
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida al espacio, repasar las normas del grupo.

Disparador:

Consultar a los/as presentes cómo se sintieron luego del anterior encuentro y si hay alguna reflexión que quieran compartir.

Tema 1: abstinencia

- De ahora en adelante nuestra meta es mantenernos en abstinencia, tenemos que ser capaces de lograr la abstinencia total, completa, es decir vamos a buscar no involucrarnos en conductas adictivas ya sea por primera vez o nuevamente. Si bien es algo que cuesta trabajo, y mucho, funciona. En este punto tenemos que saber que, si hubiese un desliz, el objetivo es minimizar el daño y volver a la abstinencia tan pronto como sea posible. Tenemos que estar atentos/as porque mientras más trabajemos en lograr la abstinencia más dificultades van a aparecer.

Tema 2: Mente Clara (usar ficha de estados de la mente):

- Para mantenernos en abstinencia necesitamos aprender algunas habilidades, una de las primeras es la habilidad de "mente Clara". Mantenernos en mente clara es un objetivo para nosotros/as, pero es una tarea complicada y muchas veces difícil. Aún asi es la mejor manera de transitar aquellas situaciones en donde aparezca la posibilidad de consumir.
- Vamos a hablar de 3 tipos de mentes:
  - **Mente adicta:** es la mente que está regida por la adicción, es la que te lleva a tomar decisiones o a realizar acciones impulsivas, totalmente relacionada al consumo de sustancia y a los patrones de conducta y pensamiento que te llevan a consumir o que se asocian con el momento del consumo. Es la que está dispuesta a hacer cualquier cosa por una solución
  - **Mente Clara:** Es el lugar más seguro para estar. Estas limpio pero recuerdas la mente adicta. Aceptas radicalmente que la recaída no es imposible. Disfrutas de tu éxito, mientras estás a la expectativa de tus señales y tus impulsos y te preparás para cuando estés tentado.
  - **Mente Invencible:** estás limpio/a pero negando los peligros. Creés que sos inmune a futuras tentaciones, es la mente arriesgada, ingenua.
- Ninguno de los extremos son buenos, vamos a intentar acercarnos a la Mente Clara ya que ella nos permite detectar, observar, contemplar las emociones, nuestros impulsos, nuestros pensamientos, y también nos permite tomar la decisión correcta en función de los valores que trabajamos el encuentro pasado, de los valores que elegimos para nuestra vida. La Mente Clara es aquello que queremos lograr, pero para llegar y darnos cuenta cuándo sí y cuándo no estamos en mente clara, es importante que conozcamos cómo son nuestras mentes, cómo actuamos en cada una de ellas, qué pensamos. Tener un conocimiento más preciso de nuestras mentes es el primer paso para tener un mayor control de ellas.

Ficha de Estados de la Mente. Consigna: completar para cada una de las mentes qué pensamientos suelen tener, qué conductas, y demás características de ese estado mental. Durante esta tarea vamos a socializar la ficha Estados de la Mente Anexo, donde hay ejemplos de cada una de las mentes.

Reflexión final:

- Ahora que comprendimos los tres estados en los que puede estar nuestra mente y que empezamos a conocer cómo operan esos estados en nosotros. Aprendimos a reconocerlos, a saber cómo actuamos y pensamos en esos momentos, y también qué somos capaces de hacer, qué impulsos tenemos. A medida que vayamos siendo más conscientes y vayamos conociéndolos en profundidad vamos a poder tener más control sobre lo que nos pasa. Entender que ciertos pensamientos responden a nuestro estado mental y que podemos empezar a dejarlos pasar, va a ayudarnos a controlar el malestar y a no dejarnos llevar por el impulso.

encuentro 3

Objetivos

- Presentarse y presentar en caso de que haya nuevos miembros
- Generar un espacio validante para hablar sobre eventos privados
- Trabajar habilidades de conciencia plena: qué y cómo.

Materiales

- Copias de ficha de conciencia plena qué y cómo
- Caramelos
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida al espacio, repasar las normas del grupo.

Disparador:

Consultar a los/as presentes cómo se sintieron luego del anterior encuentro y si hay alguna reflexión que quieran compartir. Moderar este espacio y este momento para que la palabra esté distribuida y que todos/as los/as participantes que deseen puedan compartir.

Tema: habilidades de conciencia plena qué y cómo

Realizar un breve resumen de los estados de la mente:

- Vimos entonces que en nuestra mente puede encontrarse diferentes estados: una mente adicta que sigue el impulso de consumir y se deja llevar por ellos, que niega o minimiza el problema con las sustancias, que idealiza el consumo. Una mente invencible, donde estamos limpios, sin consumir, y pensamos cosas como que ya pudimos controlar la adicción por el solo hecho de no consumir, minimizamos los riesgos de nuestras conductas, tenemos la idea de que no vamos a recaer. Y una mente clara, donde acepta la situación en la que nos encontramos, que sabe que tenemos impulsos y señales que pueden hacernos recaer en el consumo y realiza conductas que lo ayuden a no recaer, que esté a merced de sus valores.
- Para poder acercarnos más a nuestra mente clara hoy vamos a trabajar con algunas herramientas puntuales: observar, describir y participar (habilidades qué) siendo efectivo/a, permaneciendo focalizado/a y sin hacer juicios (habilidades cómo). En general nuestra mente funciona de una manera automática: pensamos muchas cosas al mismo tiempo, nos preocupamos por cosas que creemos que van a pasar (pensamos en futuro) o nos lamentamos por cosas del pasado (pensamos en el pasado). Las habilidades que vamos a ver hoy buscan ayudarte a que tu mente esté mas conectada con el momento presente, eso te va a ayudar a tener más control sobre lo que hacés.

Presentar Ficha de Conciencia Plena ¿Qué y Cómo se practica?

- Qué vamos a hacer con conciencia plena:
  - **1- Observar:** vamos a percibir todo lo que entra por nuestros sentidos, sólo notar lo que ven nuestros ojos, el olor que siente nuestra nariz, la temperatura del ambiente que siente nuestra piel. Nos vamos a limitar a NOTAR la experiencia sin reaccionar a ella, de una manera pacífica y tranquila. Contemplá la situación teniendo una MENTE de TEFLÓN.
  - **2- Describir:** ponele palabras a la experiencia (estoy teniendo el pensamiento "no puedo hacerlo", siento un nudo en la garganta, siento presión en el pecho); despegá tu opinión describiendo en términos de qué, quién, cuándo, cómo y dónde; dejá de lado lo que interpretás, apegate sólo a los hechos.
  - **3- Participar:** entregate al momento presente, hacé la actividad que estás haciendo sin pensar en otra cosa, llevá tu atención a los movimientos, a todo lo que la actividad requiere que hagas.

Vamos a ejercitarnos:

- **1- Para OBSERVAR**: poné un caramelo en tu boca, prestá atención al sabor, mantenelo en tu boca y notá todas las sensaciones. Nota el movimiento de tu cuerpo, de tu estómago, cómo se expande al inhalar y cómo se contrae al exhalar.
- **2- Para describir:** pensá en una situación y chequeá todas las ideas que vienen a tu cabeza en función de esa situación. Ahora DESCRIBI qué habia realmente en esa situación. ¿hay alguna diferencia?
- **3- Para participar:** con tu mano derecha dibujá circulos en el estómago, como acariciandolo. Simultáneamente

golpeá suavemente tu cabeza con tu mano derecha. Se necesita de mucha coordinación y de estar concentrado/a 100% en esa actividad. Estas participando!

Cómo lo vamos a hacer? ¿Cómo vamos a practicar conciencia plena?

- **1. SIN JUZGAR:** dejá de lado los juicios: si algo es bueno o es malo, si está bien o está mal. Depegá tus opiniones. Apegate a los hechos observables, describí la situación en términos de "qué, cuándo, dónde, quién".
- **2. PERMANECE FOCALIZADO/A:** hacé una cosa por vez. Notá el impulso de querer hacer otra cosa, de pensar en otra cosa. Lleva tu mente, tu cuerpo, tu atención a lo que estás haciendo en este momento.
- **3. HACE LO QUE FUNCIONA:** hacé lo que realmente te funcione en este momento. Muchas veces para esto tenemos que dejar de lado por un rato lo que sentimos o pensamos al respecto. Dejá ir los sentimientos que pueden herirte o empeorar las cosas, o que no te ayudan a alcanzar ese objetivo.

Reflexión final:

- Como una herramienta que nos ayuda a llegar a nuestra mente clara, empezamos a ver las habilidades de conciencia plena de qué y de cómo. La idea es que también nuestra mente clara esté libre de juicios, de interpretaciones o de prejuicios. Nuestra mente clara también hace que estemos más lejos de los problemas o de aquellas situaciones que nos lastiman o nos perjudican. Las habilidades que vimos hoy nos ayudan a conectarnos con la situación tal y como está sucediendo, con lo que nos pasa internamente tal cual sucede en este momento.

encuentro 4

Objetivos

- Presentarse y presentar en caso de que haya nuevos miembros
- Generar un espacio validante para hablar sobre eventos privados
- Trabajar con psicoeducación sobre qué son las emociones

Materiales

- Copias de ficha de emociones
- Lapiceras
- Lapices de colores

Inicio:

Dar la bienvenida al grupo, presentar a los/as miembros nuevos y presentarse ante ellos, solicitar a los/as demás participantes que también se presenten brevemente.

Disparador:

¿Alguna reflexión del encuentro anterior? ¿algo que haya quedado resonando y que quieran compartir? Moderar ese momento/situación. ¿qué creen que son las emociones? ¿cómo se relacionan con ellas?

Tema: ¿cómo se forman las emociones y qué son?

Ver ficha de emociones.

- ¿Alguna vez se preguntaron porqué nos sentimos de esa manera, qué son las emociones, para qué están? ¿te pasó de no querer sentirte de una manera y hacer todo lo posible y aún así que te domine esa emoción o que aparezca?
- En general todos/as alguna vez renegamos de las emociones que sentimos: no nos gusta sentirnos tristes, no queremos sentir más culpa, no queremos admitir que estamos enojadas/os. Y cuando nos pasa eso creemos que la emoción es algo que nos tenemos que sacar de encima, que nos molesta. Pero, ¿para qué están las emociones?
- Las emociones no son ni buenas ni malas, ni correctas ni incorrectas. Las emociones surgen como una respuesta a una situación, no las podemos elegir, ni podemos controlar cuándo van a aparecer, que estén o no no depende de nuestra voluntad. Las emociones son importantes porque nos dicen que algo está pasando y esa información que nos dan nos orienta en cómo actuar. Por ejemplo: si veo que en un rincón de la habitación hay fuego, probablemente sienta miedo y quiera huir, la respuesta nos va a poner a salvo, nos va a ayudar a salir del peligro. ¿qué pasaría si no sintiera miedo en esa situación? Algunas veces es más fácil y otras más complejo, entender la función de la emoción.
- Las emociones también empiezan y se terminan. No duran para siempre, hacen un pico y descienden. Duran tan solo algunos minutos. Si prestás atención realmente a eso vas a notar lo que te digo.
- Las emociones tienen un impulso de acción, es decir, despiertan en nosotros/as ganas de hacer una cosa. En general este impulso es justamente una conducta impulsiva, que no pensamos, que muchas veces nos genera arrepentimiento. Muchas veces nos dejamos llevar por el impulso de acción (puede ser insultar a alguien, pegarle, tirar algo, decir algo hiriente,consumir, etc.) o muchas veces lo notamos y lo dejamos pasar.
- Las emociones se expresan en nuestro cuerpo, nos despiertan nuevas sensaciones, algunas veces hacen que el corazón lata más rápido, otras nos generan un nudo en la garganta, otras nos hacen temblar, nos hacen sentir un hormigueo en la espalda, malestar en la panza, etc. Las emociones se sienten en el cuerpo y muchas veces son estas señales las que nos ayudan a darnos cuenta de que algo está pasando.
- Como un primer paso para empezar a conocer nuestras emociones,saber cómo se expresan en nosotras/os, cómo nos hacen pensar vamos a completar la actividad de la ficha de emociones. Actividad de colorear o marcar la emoción: la idea es que marquen con la lapicera las zonas en las que sienten la emoción, por ejemplo: donde dice miedo, marquen en esa figura humana en dónde sienten el miedo (en la espalda, en el cuello, en las manos, etc). Por otro lado en el cuadro van a ver que hay una emoción y al costado van a poner qué piensan ustedes cuando sienten esa emoción y qué les da ganas de hacer. Si no les sale pueden pensar en la última vez que la sintieron para tratar de hacer algo parecido.

Cierre:

- ¿Cambió en algo lo que pensaban de las emociones? ¿tienen una mirada diferente? ¿aprendieron algo nuevo?

Reflexión final:

- Muchas veces creemos que las emociones están "mal" (está mal que me sienta triste en este momento), o creemos que si le prestamos atención no vamos a salir nunca más de ese estado. Muchas veces creemos que nos llevan a hacer cosas que no queremos y muchas otras registramos sólo las que nos parecen negativas y dejamos de lado a la felicidad, el amor, la alegría, la diversión, etc. Hoy buscamos que se sientan más amigos/as de sus emociones, ya que ellas nos dan una información muy valiosa sobre lo que pasa alrededor y sobre cómo eso nos afecta e involucra. De a poco vamos a empezar a aprender cómo manejarlas, pero tenemos que entender que no somos ni buenos ni malos por sentir una emoción, ella simplemente está ahi, brindándonos información de lo que pasa, de lo que nos rodea. Tener una mirada más comprensiva de nuestras emociones, de lo que sentimos, nos ayuda a sermás compasivos/as con nosotros/as mismos/as.

encuentro 5

Objetivos

- Presentarse y presentar en caso de que haya nuevos miembros
- Generar un espacio validante para hablar sobre eventos privados
- Trabajar con psicoeducación sobre la generación de emociones.

Materiales

- Copias de ficha disparadores de emociones
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante los/as nuevos/as miembros, si es que hay, que se presenten y que el grupo se presente a ellos/as.

Disparador:

Hoy vamos a hablar de emociones pero desde un lugar diferente al que lo hicimos el encuentro anterior. Quiero que piensen en la última emoción que hayan sentido, cualquiera que sea, ¿qué pasó antes de sentirla? ¿o qué pasó que se sintieron así? ¿a alguien la emoción lo agarró por la espalda y se apoderó de él/ella?.

Tema: Disparadores de la emoción

- Las emociones no surgen de la nada, sin explicación, de manera caprichosa. Ocurre algo que las provoca, algo que hace que aparezcan. Eso que pasa, a esa situación la vamos a llamar Disparador. El disparador puede ser un evento externo (que pasa de mi piel para afuera: algo que puedo ver, escuchar, sentir; por ejemplo un portazo,un insulto, etc.) o puede ser un evento interno (que pasa de mi piel para adentro: pensamientos, recuerdos, imágenes, etc.).
- Cuando aparece ese disparador nosotros/as le damos un significado, es decir, a aquello que sucede lo interpretamos. Así, por ejemplo, si me acorde de el perrito que tenía de chica piense que lo extraño; o por ejemplo, si veo que una persona tiene un gesto amable con otra puedo pensar que es algo lindo lo que hizo, "qué lindo que haya gente que ayude", etc. Esta interpretación, muchas veces es automática, tanto que no nos damos cuenta que ya le dimos sentido a lo que pasó y tampoco nos cuestionamos eso que pensamos.
- A raíz de la manera de interpretar, del sentido que le damos, aparece la emoción. Vamos a sentir sensaciones en nuestro cuerpo: palpitaciones, sudoración, incomodidad, tranquilidad, dolor de panza, una sensación de inquietud, etc. Volviendo al ejemplo anterior: si pensé en que extraño a mi perro puedo sentirme triste, o si veo que alguien ayuda a otro puedo sentirme alegre.
- Y como un último eslabón de la cadena, viene lo que hago. Muchas veces lo que hacemos está tan pegadito a la emoción que ni siquiera nos damos cuenta y después nos arrepentimos, es decir, es impulsivo. Muchas otras podemos pensar con tranquilidad y elegir que, en lugar de insultar por que me siento enojado/a prefiero retirarme del lugar para evitar tener mayores problemas.
- Antes del disparador también existen algo que se llaman vulnerabilidades, estas pueden estar como puede que no estén. Las vulnerabilidades son esas cosas que nos vienen ocurriendo o que nos viene pasando que sirven como tierra fértil para que las emociones broten, por ejemplo: la abstinencia, haber dormido mal, tener hambre, el ciclo menstrual, etc. Pueden haber muchas vulnerabilidades porque dependen de cada uno/a de nosotros/as, no hay un modelo fijo de vulnerabilidades, estas son sólo algunas.
- Y una cosa más, presten atención a que esta cadena tiene forma de círculo por que muchas veces nos quedamos atrapado en él. Veamos un ejemplo: Entra nuestra pareja y cierra la puerta más fuerte de lo habitual y pensamos "está enojado/", "qué le pasa a éste/a" "¿qué se piensa que va a cerrar la puerta así?"; entonces ahora me enojo yo y le grito "¿qué te pasa que cerrás la puerta así?" "¿por qué te enojaste ahora?" "¿qué te hicimos para que cierres la puerta así?". Entonces mi pareja me reclama que le grito o que lo/a trato de mala manera y comenzamos una discusión, yo me sigo enojando y sigo actuando desde ese enojo y la situación se pone más tensa. Toda la primer escena pertenece a un ciclo, mi manera de dirigirme, mi primera conducta, hizo que esa rueda siga girando.

Actividad: pensá ahora en las últimas emociones que te acuerdes y completá cada uno de los cuadros. Prestá atención que para hacerlo, necesitamos saber primero cómo nos sentimos. Piensa ahora en qué fué lo que pasó que despertó esa emoción. Luego identificá qué pensaste sobre esa situación para sentirte así. Y por último, qué hiciste.

Cierre:

¿Para qué crees que te sirve conocer mejor cómo se generan tus emociones? ¿te habías dado cuenta de esto antes? ¿qué descubriste en la actividad?

Reflexión final:

- Conocer cómo se formó una emoción en particular para mi me permite poder entender mejor qué pasó, comprender que no fue aislada. Conocer cada parte de aquello que da forma a mis emociones me ayuda a tener un mayor y mejor control sobre las áreas en las que puedo actuar. La idea es que seamos más amables con nosotros/as mismos/as y no veamos a la emoción como algo incontrolable o que está mal sentir, pero que podamos a su vez buscar dónde podemos intervenir para controlarla y empezar a elegir qué hacer.

encuentro 6

Objetivos

- Presentarse y presentar en caso de que haya nuevos miembros
- Generar un espacio validante para hablar sobre eventos privados
- Trabajar con psicoeducación emocional y herramientas de regulación emocional TIPP.

Materiales

- Copia de ficha TIPP
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante el grupo, presentar y dar la bienvenida a nuevos miembros. Abrir el espacio para alguna reflexión sobre el encuentro pasado o sobre lo que vienen sintiendo.

Disparador:

Venimos hablando de cómo se generan las emociones, que no son aisladas, comprender este punto muchas veces nos genera la claridad suficiente para poder regularlas y muchas veces no alcanza con esto tampoco. Otra de las cosas que nos puede pasar es que empezamos a vivir momentos en donde la abstinencia se vuelve intensa. A medida que transcurre el tiempo sin consumir es más probable que tengas momentos en donde tengas mucho deseos de hacerlo. El deseo de consumir es igual que una emoción, va a durar un momento y se va a ir.

Tema: Habilidades TIPP - Estrategias de tolerancia al malestar

Hoy vamos a aprender algunas herramientas para que te ayuden en ese momento de mucha intensidad emocional. Usar ficha TIPP

- **Lo primero que tenés que saber es que las ganas de consumir, al igual que las emociones, tiene forma de ola**. Es decir, apenas empiezan lo hacen una intensidad muy baja que suele ser casi imperceptible, escala rápidamente hacia su pico máximo y después de un ratito, empieza a descender.

- **Nosotros/as podemos actuar o usar estas herramientas en diferentes instancias:** al principio, cuando notamos que algo pasa y que nos está generando una emoción (sentimos algo en el cuerpo, quizás nos sentimos inquietos/as, tenemos la sensación de que algo está pasando), cuando sentimos que esta subiendo la emoción, y cuando llega a su pico máximo.

- **¿Qué vamos a hacer? En primer lugar, la primer letra de las habilidades hace referencia a la Temperatura, vamos a generar un cambio en la temperatura de nuestro cuerpo:** generalmente cuando estamos en una situación emocional nuestro cuerpo eleva la temperatura, lo notamos en nuestras mejillas, frente y demás partes del cuerpo. Entonces la idea es buscar que nuestro cuerpo baje esa temperatura, eso va a darnos la sensación de calma y además va a generar un estímulo fuerte que nos va a obligar a desviar la atención por un rato. ¿Cómo lo hacemos? apretá hielo con las manos hasta que tus manos quieren soltarlo, date una ducha de agua fría, poné la cabeza debajo de un chorro de agua fría, lavate sólo la cara con agua fría, pasa un hielo por los ojos o por tu rostro.

- **Otra de las cosas que podemos hacer es buscar una manera de descargar toda esa energía a través del Intenso ejercicio:** cuando estamos atravesando una situación emocional nuestro cuerpo se llena de energía, la idea es que busquemos una manera de liberarla para poder regular la emoción. ¿cómo lo hacemos? hace por 5/10 minutos alguna actividad que te resulte muy intensa, podes correr de una esquina a la otra, podes hacer sentadillas en el lugar en donde estás por unos 3/4 minutos, salí a caminar rápido y da la vuelta a la manzana, o cualquier otra actividad que se te ocurra que te genere mucha descarga de energía.

- **En esos momentos también nuestra respiración se modifica: a veces se acelera, otras veces se entrecorta o se ve afectada de alguna manera.** La idea es hacer una Pausada respiración, llevar toda nuestra atención hacia la respiración y comenzar a inhalar y exhalar de manera controlada y pausada. Inhalá contando hasta 4, retené el aire contando hasta 3 y exhalá contando hasta 6.

- **Otra de las cosas que podemos hacer es la Progresiva relajación.** Nuestro cuerpo tiende a contraerse, a ponerse duro, quizás no nos damos cuenta y tensamos el cuello, la espalda, y diferentes partes de tu cuerpo. La idea es que puedas ir relajando el cuerpo lentamente. ¿cómo lo hacemos? Tensá todos los músculos de una pierna durante 5 segundos y luego relajalos; hacé lo mismo con la otra pierna. Continúa haciendo esto con las diferentes partes de tu cuerpo: brazo izquierdo y derecho, parte inferior de la espalda y abdomen, parte superior de la espalda y pecho, cuello, cabeza.

Reflexión final:

- Hoy aprendimos cuatro maneras de lidiar con las emociones o con el deseo de consumir. Son cuatro habilidades que pueden ayudarte a sortear esos momentos y empezar a poner distancia entre el impulso o acción impulsiva y tu conducta final. A medida que vayas incorporándolas vas a notar cómo tenés mayor dominio sobre tus emociones y sobre tus conductas.

  Como todas las habilidades se necesita práctica y sobre todo que puedas empezar a conocerlas, asi que te invitamos a que puedas hacerlas incluso cuando no tenés ganas de consumir o no tenés una emoción muy intensa.

encuentro 7

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Conocer habilidades de tolerancia al malestar Cómo sobrevivir a las crisis

Materiales

- Copias ficha sobrevivir a las crisis
- Lapiceras

Disparador:

Dar la bienvenida a todos/as, invitar a presentarse en caso de que haya nuevos grupos. Repasar normas del grupo. Comenzar a introducir el tema de hoy.

Tema: sobrevivir a las crisis

- Vamos a pensar en una crisis como una situación en la que nuestras emociones nos dominan y no sabemos bien qué hacer. ¿pueden ustedes pensar en una crisis? No hace falta que nos pasen grandes cosas en nuestra vida para tener una, muchas veces tenemos crisis por situaciones que son cotidianas, por ejemplo: cuando me peleo con mi pareja o hace algo que me molesta realmente mucho, cuando se frustra algún plan que tenía, cuando veo a mi hijo/a triste y no puedo hacer nada, cuando tenes muchas ganas de consumir y queres seguir apostando a tu recuperación y no bajar los brazos... ¿qué otras crisis pueden registrar?

- Ahora bien, muchas veces en las crisis la peor parte que nos toca es que no podemos hacer nada, nos vemos incapacitados/as a la hora de cambiar la situación porque simplemente no dependen de nosotros. Hoy vamos a trabajar con habilidades que nos ayuden a pasar el trago amargo. El encuentro anterior vimos las TIPP que también nos ayudan en estas situaciones, y hoy vamos a ver algunas más.

Usar ficha de sobrevivir a la crisis

- **La primer habilidad es la de distraerse:** cuando estamos atravesando una crisis una de las cosas que podemos hacer es distraernos, ponernos a pensar en otras cosas. ¿cómo podemos distraernos? Vamos a ver algunas maneras en las que te puedas distraer, ya que muchas veces durante la crisis por más que queramos hacer o pensar otra cosa, nuestra mente vuelve una y otra vez al problema y nos resulta realmente muy complicado. Entonces algunas maneras de distraernos que nos pueden servir son: leer, escuchar música agradable (que nos resulte alegre, divertida, relajante), cocinar, ayudar a alguien con lo que está haciendo, tomar mates, ir a visitar a un amigo/a con quien la pasó bien conversando, ir a la iglesia, rezar, etc. Ahora, anoten en sus hojas qué actividades son las que los ayuda a sentirse mejor, a pasar el momento y los distrae.

- **Otra de las cosas que podemos hacer (además de todas las actividades que mencionamos) es empezar a reconfortarnos a nosotros/as mismos/as a través de los 5 sentidos.** La idea es que en este mal rato, podamos mimarnos a nosotros/as mismos/as. ¿Cómo podemos hacerlo? buscá sentir un olor que te resulte agradable (puede ser el olor al perfume para la ropa o a las sábanas recién secadas al sol o el que te guste), tocá algún almohadón o alguna tela que te resulte suave y agradable al tacto, mirá fotos o las flores de un jardín, escucha música que te guste, comer algo que te guste... Anotá en la hoja de qué manera podrías reconfortarte con los 5 sentidos.

- **Otras actividades que podes hacer son: rezar o decir alguna oración, imaginarte en algún lugar lindo que conozcas o que te gustaría conocer, relajarte, decirte cosas que te den ánimo, etc.** Anotá qué otras cosas crees que te servirán para pasar este momento.

Reflexión final:

- Una vez más la idea de estas habilidades es ayudarte a no actuar impulsivamente, es decir, que lo que hagas en situaciones difíciles no esté guiado sólo por tus emociones para que no empeores la situación. Hoy vimos algunas de las actividades que pueden ayudarte a pasar ese momento difícil, y es importante que tengas en cuenta lo siguiente: la idea es pasarlo, dejar pasar el momento y las emociones, no son habilidades que te van a ayudar a resolver el problema o que te van a ayudar a mejorar la situación, solamente a pasar el momento. Sobre todo en aquellos momentos en donde no tenemos mucha claridad de las cosas por que nuestra mente esta nublada por nuestras emociones, o que simplemente la situación no depende de nosotros. Te invito a que puedas revisarlas tranquilo/a en tu casa, que vuelvas a leerlas y que notes durante la semana si hay alguna otra cosa que te ayuda a tolerar las sitaciones difíciles, para que puedas anotarlas. Esta hoja tenela siempre a mano asi podés consultarla en cualquier momento, leer las actividades te va a ayudar a tenerlas presente.

encuentro 8

Objetivos

- Presentarse y dar la bienvenida a nuevos miembros.
- Generar un espacio validante para hablar sobre eventos/experiencias internas
- Dar a conocer habilidad de tolerancia al malestar pros y contra.

Materiales

- Copias de ficha pros y contras
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse, presentar a nuevos miembros en caso de que haya, presentar al grupo.

Disparador:

Como hemos visto, muchas de las conductas que realizamos y de las que luego nos arrepentimos o que nos traen aún más problemas, son conductas dominadas por las emociones, son conductas impulsivas. Hemos estado trabajando en algunas estrategias que nos sirven para tratar de no actuar impulsivamente y reducir la posibilidad de empeorar las cosas o la situación. Hoy vamos a ver si realmente actuar el impulso o, mejor dicho, hacer eso que tenemos ganas de hacer, realmente nos ayuda o es algo que nos va a terminar dejando en una situación peor.

Tema: Evaluar pros y contras de una conducta

Usar ficha de pros y contra

- ¿cómo vamos a hacerlo? En primer lugar, cuando te notes en medio de una crisis o una situación difícil, desagradable, pará un momento, respirá hondo y notá qué es lo primero que tenés ganas de hacer (a eso lo vamos a llamar impulso).
- Para que vayamos conociendo y familiarizándose con la herramienta vamos a pensar en una situación, en la última situación de crisis que tuviste o en la que primero recuerdes. En la hoja escribí esa situación, en un renglón.
- Pensá ahora en qué fue lo primero que tenias ganas de hacer, cuál fué tu impulso de acción y anotalo. Ahora pensá en qué ganas, cuál es el beneficio de actuar tu impulso, de dejarte llevar por la situación y por lo que te genera. Por ejemplo: me saco la bronca, libero energías, digo lo que pienso, etc. Pensá ahora y anotá qué perderías, si lo hicieras en qué te perjudicarías, qué pasaría de malo. Por ejemplo: se van a enojar conmigo, no me van a volver a perdonar, voy a lastimar a alguien, etc.
- Ahora en este cuadro completo entonces podemos ver que nuestro impulso tiene beneficios y también tiene contras. La pregunta es ¿qué pesa más? ¿Preferís actuar sabiendo las contras o los daños que va a causar tu conducta? ¿tenés más por perder que por ganar realizando la conducta impulsiva? Mirándolo de esta manera ¿realmente tenés ganas de hacer esto bancarte las consecuencias?
- Hagamos una cosa más, ¿qué podrías ganar si no actúas el impulso? ¿en qué te beneficiaria?

Reflexión final:

- En general, cuando atravesamos una crisis por que tenemos muchas ganas de consumir o por que sentimos emociones muy intensas nuestra conducta suele traernos más problemas aún, empeorando la situación. La propuesta de hoy es aprender una manera de frenar un ratito antes de actuar y pensar si lo que estoy por hacer me ayuda o empeora, y evaluar realmente qué me conviene hacer. No te olvides que si decidís no actuar el impulso, hay otras herramientas que podes usar como alternativas tales como las TIPP o habilidades para tolerar el malestar, ¿se acuerdan de alguna?.

encuentro 9

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Conocer habilidades de regulación emocional: resolución de problemas

Materiales

- Copias de revisar hechos y resolver problemas
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida a todos/as, invitar a presentarse en caso de que haya nuevos grupos. Repasar normas del grupo. Comenzar a introducir el tema de hoy.

Disparador:

En las situaciones en las que aparece un problema en nuestra vida, o situaciones que nos generan emociones intensas, muchas veces es difícil actuar de una manera que no empeore las situaciones; incluso muchas de estas situaciones pueden activar fuertemente nuestro deseo de consumir. Y muchas veces, también, le damos un sentido a lo que pasó que está totalmente dominado por las emociones. Por ejemplo: entra mi pareja a casa distraído/a pensando en otra cosa y no me ve ni me saluda, yo puedo interpretar esa situación como una falta de respeto y sentirme enojado/a por la situación, o quizás su conducta hace que sienta enojo y que piense que es un/a irrespetuoso/a. Como sea, interpretamos la situación sin ser descriptivos con la situación y evaluar qué sucedió realmente.

Tema: Revisar hechos y resolver problemas

- Es necesario primero detenernos un segundo y preguntarnos qué diferencia hay entre interpretar y describir. Básicamente cuando interpretamos le damos un sentido a la situación de una manera totalmente subjetiva, es decir le damos sentido a la situación desde nuestras creencias, emociones, pensamientos. En este punto muchas personas diferentes puede interpretar de diferente manera la misma situación. Describir es registrar lo que pasó en términos de qué, cómo, cuándo, dónde; es decir diferentes personas van a hacer casi la misma descripción de una situación.

- Entonces una de las primeras herramientas que vamos a ver es la de REVISAR LOS HECHOS. veámoslo en pasos:
  - 1- Describí la situación a partir de la cual se generó tu emoción
  - 2- Identificá qué fué lo que interpretaste, qué sentido le diste vos y pensá de qué otras maneras sería posible pensarlo.
  - 3- Ahora que notaste que hay otras maneras de pensarlo, ¿crees que estabas pensando en términos de blanco y negro?
  - 4- ¿qué probabilidades hay de que ocurra lo peor?
  - 5- ¿crees que sos capaz de atravesar la peor situación en caso de que pasara? ¿has pasado cosas similares?
  - 6- si el problema aún persiste, si tu crisis o malestar continuan, seguí los pasos de resolución de problemas.
- Veamos ahora otra herramienta que puede servirte tanto para las crisis como para atravesar cualquier otro problema.
- Resolución de problemas:
  - 1- En primer lugar identificá cuál es tu objetivo en esta situación problemática, es decir ¿qué tiene que pasar para que te sientas bien? hacela fácil y buscá un objetivo que realmente pueda ocurrir/ suceder
  - 2- Pensá en todas las ideas que se te ocurran para solucionarlo. Escribí e imaginá todas, en este momento no importa si son posibles/realistas o no lo son, lo importante es que pienses hasta en las formás más insólitas de resolverlo.
  - 3- Ahora, de la lista que hiciste anteriormente, elegí 3 soluciones que sean posibles de llevar a cabo, que sean realistas.
  - 4- Pensá en las ventajas y desventajas de cada una de ellas, en los pro y los contra de cada una de ellas.
  - 5- Elegí una de esas opciones y ponela en acción. ¿Funcionó? Perfecto! ¿no te dio resultados? probá con otra!

Reflexión final:

- Hay muchas situaciones estresantes, en las que no sabemos qué hacer, y son situaciones que muchas veces hacen que como primera (y única) opción aparezca el consumo. La idea es poder empezar a aprender nuevas herramientas para no caer en el consumo o en la solución rápida e inefectiva. A medida que incorporamos estas herramientas, empezamos a ver que hay otras soluciones a nuestros problemas o que al menos algo más productivo podemos hacer. Tomate tiempo para pensar antes, revisá bien los hechos y después tratá de resolver la situación. Tener presente estos pasos te va a dar tranquilidad, la sensación de que alguna vuelta le vas a encontrar va a traer calma a esa situación. Sé creativo/a, probá con una alternativa o la otra, y notá cuán capaz sos de resolver las situaciones que siempre resultaron muy conflictivas.

encuentro 10

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Conocer habilidades de gestión de tiempo libre sin consumo, acumulando experiencias positivas para regular las emociones.

Materiales

- Copias de ficha tiempo libre
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida al grupo, presentar a miembros nuevos en caso de que haya. Repasar juntos las normas del grupo.

Disparador:

Estamos en este camino de recuperación, en el que nos mantenemos sobrios/as, en el que buscamos, aprendemos y practicamos herramientas para no recaer, para no seguir repitiendo siempre lo mismo y de lo que ya conocemos su resultado. En este momento de cambios surge una nueva situación, ¿qué hacemos si no consumimos? ¿qué hacemos en el tiempo libre, en el momento de recreación?

Tema: Tiempo Libre

- Ahora es cuando quizás te surjan dudas sobre qué es lo que te gusta, te divierte, te interesa hacer. Ahora es cuando vas a tener tiempo disponible para vos y muchas veces eso te va a generar cierta incomodidad. Pero veamos cómo podemos aprovecharlo para hacer cosas que te gustan hacer, que te hacen sentir más plena/o, que te conecten con vos.
- Quizás recordas algunas actividades que te gustaban, que hacías antes, a las que le dedicabas mucho de tu tiempo o una parte de él. Quizás nunca te habias puesto a pensar en esto y tengas que arrancar de cero. Hoy vamos a empezar a descubrir qué es lo que te gusta o de qué manera empezar la búsqueda sobre lo que te gusta hacer a vos.
- En primer lugar hacé una lista de aquellas actividades que te gustan hacer o de las que crees que te pueden llegar a gustar, nosotros te sugerimos algunas como: andar en bici, tomar mate con amigos/as, salir a pasear, salir a comer, mirar una serie, mirar una película, leer el diario, cocinar, ir a la iglesia, hacer manualidades, arreglar cosas de la casa, comprar ropa, ir al cine, hablar por teléfono con alguien, etc.... Marcá aquellas que te gustan y agregá a la lista todas las que se te ocurran. Acordate puede ser que sepas que te gustan o puede ser que no tengas la certeza pero que te gustaría probar.
- Elegí al menos 3 para hacer esta semana. Y ahora vamos a seguir los pasos:
  - **1- ¿cuál es la actividad específicamente?.** Si es por ejemplo, mirar una serie podes empezar a pedir recomendaciones o a buscar en qué páginas podrías verlas y demás. Si por ejemplo es salir a pasear podés buscar ser más específico/a sobre a dónde irías a pasear. Mientras más específica sea la actividad más chances tenemos de realizarla efectivamente.
  - **2- ¿Cuándo y dónde la vas a realizar?.** De nuevo lo importante es ser bien específico/a: día, hora y lugar lo más precisa posible. Por ejemplo: salir a pasear el sábado por el patio olmos a la tarde. También es importante que tengas en cuenta si la vas a realizar solo/a o acompañado/a para poder anticiparte invitando a las personas y planificando la actividad con ellos.
  - **3- ¿Cuáles son los obstáculos que pueden surgir a la hora de llevar adelante el plan? ¿cómo podrías hacer para solucionarlos?**

Reflexión final:

- No siempre nos tomamos el tiempo de gestionar nuestro tiempo libre, un momento de recreación que nos permite también encontrarnos a nosotros/as mismos/as. Puede que este proceso nos resulte aburrido y tedioso, porque nos obliga a pensar y a probar cosas que tampoco sabemos si nos gustan. Quizás los momentos libres o en los momentos de recreación estaban muy asociados al consumo de alguna sustancia y nos cueste encontrar nuevas actividades. Por eso nos pareció importante empezar a ver estrategias que nos permitan ir probando cómo me siento, qué me gusta. Además de todo esto, planificar y realizar actividades placenteras nos ayuda a regular nuestras emociones, a estar mas tranquilos/as, a vivir menos estresados/as.

  Por lo tanto, la invitación con la actividad del día de hoy es que puedan empezar a planificar estos momentos con su familia, con sus amigos, solos/as o con quienes quieran, momentos y actividades en donde no tengamos que pensar en qué vamos a consumir para pasarla bien, sino momentos para conectar con aquello que verdaderamente nos llena y que hace que el bienestar perdure por más tiempo. La idea fundamental es ponerle fin a las vida llena de actividades adictivas.

encuentro 11

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar "quemando puentes y creando nuevos"

Materiales

- Copias de ficha quemando puentes
- Lapiceras

Inicio:

Dar la bienvenida a nuevos miembros si hay, y a los espacios de presentación correspondientes. Repasar las normas del grupo.

Disparador:

En el camino de la recuperación es importante que vayamos identificando conductas, contextos, actividades, situaciones, relaciones, etc, que están asociadas al consumo, que nos acompañaron durante la etapa adictiva. Para poder avanzar en el camino y mantenernos en el sendero de la abstinencia.

Tema: quemando puentes y construyendo nuevos puentes libres de consumo

- Pensémoslo así: en este proceso de recuperación, en esta vida que querés construir, qué cosas son las que te pueden hacer recaer. Hagamos una lista completando las siguientes preguntas: ¿en qué lugares consumías habitualmente?, ¿en qué lugares guardabas parafernalia o sustancias?, ¿qué objetos están directamente asociados al momento de consumo? ¿quienes eran tus amigos/as de consumo? ¿cuáles son los contactos de tu teléfono asociados a tu consumo?
- La idea es que podamos identificar todas aquellas circunstancias que están directamente asociadas a las situaciones de consumo para que podamos darle un corte radical, para eliminarlas totalmente de nuestra vida. Tenemos que deshacernos de todas las señales y tentaciones que nos hagan recaer.
- Ahora que identificamos los riesgos/ tentaciones, hacé una lista de todo lo que puedas hacer para que te sea difícil o imposible volver a consumir, por ejemplo: contarle a las personas cercanas que te deshiciste de todo lo que te recuerda al consumo, decí en voz alta a las personas que tenés ganas de consumir... ¿qué otras cosas harías?
- Para que no todo se trate de evitar o de no hacer, es importante que construyamos una situación real o imaginaria a la que puedas acudir cuando aparezca alguna tentación. Entonces ahora pensá en lugares, personas, sensaciones, actividades, que te generan una sensación placentera, de calma, a los que podés acudir cuando sea necesario esquivar la tentación. Anótalos en la siguiente lista.

Reflexión final:

- Dejar de consumir no es sólo una cuestión de voluntad, si fuera así ¿porqué no lo dejaste antes?. No consumir se trata de algo mucho más complejo que involucra a un montón de partes/ componentes. Empezar a pensar y a deshacerse de aquellas relaciones, aquellas circunstancias, acciones, etc., que están directamente asociadas a mi conducta adicta es un gran paso para alejarnos del consumo. En esto es necesario que entendamos que es muy difícil no consumir, por ejemplo, si seguimos frecuentando con personas con las que compartimos el consumo, por lo tanto es importante cortar el lazo de manera radical. Por otro lado, hay circunstancias asociadas al consumo que son difíciles de evadir, por ejemplo: si consumiamos en nuestra casa, no sé cuántas posibilidades hay de que me mude o de que cambie de casa, pero es importante generar los cambios necesarios y posibles que me permitan relacionarme con esa habitación desde un lugar diferente.

  Pero no debemos olvidarnos de construir situaciones que nos ayuden, un contexto que nos permita pensar en una situación de no consumo y que nos motive de la misma manera.

encuentro 12

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar Validación y autovalidación.

Materiales

- Copias de ficha validación y validación
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

Como hemos visto, en el camino de la recuperación se ponen en juego un montón de aspectos, tantos que a veces no comprendemos qué relación guardan estos con el dejar de consumir sustancias. Hoy vamos a comenzar a ver uno de ellos, y al final del encuentro vamos a trabajar mejor qué relación tiene con el consumo.

Tema: validación y autovalidación

- ¿Cuántas veces les ha pasado que cuando cuentan cómo se sienten o cuentan alguna situación difícil enseguida reciben una opinión o les dicen qué hacer? ¿cómo se sienten después? Leamos juntos el siguiente poema.
- Vamos ahora qué es la validación. Validar es comprender el punto de vista de otras personas, reconocer que los pensamientos, las emociones y las conductas de las otras personas están ahí por alguna razón; es demostrar que te importa y que entendés la situación de otra persona. Ahora, por que yo valido no quiere decir que estoy de acuerdo con lo que hizo o con lo que piensa o con lo que siente, y muchas veces es muy difícil y poco agradable validar.
- ¿Cómo validamos? Cuando queremos validar lo que hacemos es escuchar atentamente lo que nos está contando la otra persona, tratando de no intervenir, ni interrumpir, ni dar consejos. Recordá que validamos con lo que decimos y también con la postura de nuestro cuerpo, es decir, si cuando la persona nos está contando algo nosotros/as miramos para otro lado, es probable que sienta que no la escuchamos.
- Recordá que vamos a validar: emociones, opiniones, creencias sobre algo en particular, experiencias, a veces conductas y pensamientos. Lo que nunca vamos a validar son las conductas problemáticas como la mentira, amenazas, conductas violentas.
- Podemos validar simplemente escuchando con atención todo lo que nos cuenta, también haciendo una pequeña síntesis de lo que nos acaba de contar para chequear si es correcto lo que entendimos (recordá no interpretar). También podemos validar teniendo en cuenta su pasado y su presente; esto es comprender que lo que piensa/siente o hace tiene sentido por que aprendió eso o por que las circunstancias en la que se presentó daban lugar a eso. Por ejemplo: puedo entender que mi padre/abuelo o un adulto varón se sienta incómodo al llorar por que sé que su padre le decía que eso lo hacía una persona persona débil (pasado). Otro ejemplo: puedo entender que actuó de esa manera porque en esa situación particular se sintió con mucho miedo y estaba solo/a (presente).
- Algunas frases que son validantes: " entiendo que te sientas asi..." , "yo en tu lugar probablemente sentiría algo parecido..." Practiquemos con la siguiente viñeta, ¿cómo harian para validar a esa persona?
- Ahora, cuando vos te sentís de alguna manera, o haces alguna cosa, o pensas algo en general ¿te validas? ¿o te ponés a decirte que sos un/a exagerado/a por pensar eso, que está mal que te sientas así? Porque nos pasa esto muchas veces: solemos ser los más duros con nosotros/as mismos/as, nos cuestionamos y no nos permitimos sentir o pensar ciertas cosas, o nos castigamos muy duro por lo que hicimos.
- Practicá la aceptación de vos misma/o, se compasivo/a con vos: reconozcamos que cuando otra persona nos invalida nos duele, aunque tenga razón; usá palabras que te hagan sentir bien. Reconocé que hacés tu mejor esfuerzo y que si hiciste algo mal no es tan catastrófico. Escribí ahora tres frases con las cuales te autoinvalidas y tres para autovalidarte.

Reflexión final:

- ¿Cómo nos ayuda la validación y la autovalidación en el camino de recuperación? Al validar a otras personas mejoramos la relación con ellas, al mejorar las relaciones mejoramos el ambiente, el contexto que nos rodea y comenzamos a tener mejor manejo de las situaciones contribuyendo a construir nuevos puentes hacia la abstinencia, empiezan a disminuir situaciones de vulnerabilidad. Al validarnos a nosotros/as mismos/as empezamos a tener una actitud menos juiciosa, menos sentenciosa, más amable, más comprensible con nosotros/as. Al conectar con ese lado nuestro empezamos, entre otras cosas, a disminuir nuestra vulnerabilidad, a sentir que podemos manejar las situaciones, que nada es tan catastrófico como creíamos.

encuentro 13

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar Habilidad de DEAR MAN

Materiales

- Copias de ficha DEAR MAN
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- El cambio de una vida de consumo a una vida sin él y más cerca de las cosas que verdaderamente me importan nos obligan a dejar muchas cosas en el camino. Muchas de esas cosas son relaciones que se asocian directamente al consumo y es necesario que aprendamos a decir que no, a poner un límite. Por otra parte muchas veces es necesario forjar nuevas relaciones y empezar a pedir ayuda.
- Es decir, en el camino de la recuperación tenemos que aprender a decir que no a los vínculos con personas asociadas al consumo y es aún más necesario muchas veces pedir ayuda.
- ¿Cuántas veces pudiste que decir que no? En general decir que no a una invitación o algún pedido está mal visto y nos pone en una situación incómoda y difícil. ¿Cómo le voy a decir que no a mi amigo/a de toda la vida? ¿Cómo le voy a decir que no a mi compañero/a de trabajo? etc, etc. Y a veces pasa que a la hora de decir que no lo hacemos con timidez y no somos capaces de sostener ese NO.
- ¿Cuántas veces en este tiempo has podido pedir ayuda? Muchas veces los demás tienen la intención de darnos una mano y nosotros/as pedimos pero no somos concretos o no sabemos cómo hacer el pedido concretamente.

Tema: Dear Man

Hoy vamos a trabajar con una herramienta que nos ayude a decir que no y a pedir ayuda cuando lo necesitamos, de una manera eficiente en la que podamos resistir al no y podamos ser lo más claros/as posibles en nuestro pedido para obtener la ayuda que necesitamos.

Usar ficha DEAR MAN.

- ¿Qué vamos a hacer? Pensá en las letras como pasos.
  - **La D de Describir:** describí la situación actual (si es necesario), contale a la persona exactamente qué es lo que estás pasando, pegate a los hechos.
  - **La E es de Expresar:** expresá tus sentimientos y opiniones sobre la situación. Los/as demás no tienen por qué saberlos o conocerlos si no se los contás vos. Sé racional y explicalos brevemente. Algunas frases que pueden ayudarte son: "yo siento que..." "yo deseo..." "yo necesito..." en lugar de "vos me haces sentir..." "vos deberías...."
  - **(se) Asertivo/a:** se claro/a, asumí que los demás no pueden saber lo que te pasa si no se los contás claramente. Sé preciso/a y claro/a con lo que pedís y a la hora de decir que no.
  - **R de reforzar:** explicale a la persona las consecuencias positivas que tendría esto si lo consiguieras o si respetara tu no, si podés premiala antes de tiempo. Por ejemplo: "realmente me sentiría mejor si haces eso por mi" "estaria muy agradecido/a si no me insistieras más".
  - **M de Mantené tu posición:** mantené el foco sobre tu objetivo, no te distraigas.¿Cómo? Usando:

    Disco rayado: deci NO cuantas veces necesites, repetilo una y otra vez. O en caso de que estés pidiendo algo, repetí tu pedido de manera clara y concisa cuantas veces sea necesario.

    Ignorando: ignora los ataques de otras personas, las opiniones, mantenete en tu punto en tu objetivo, aceptá la crítica y dejala pasar.
  - **A de Aparentá estar seguro/a:** transmití con tu cuerpo, con tu voz, con tus expresiones seguridad y confianza. No mires al piso, no tartamudees, no te retraigas.
  - **Negociá:** es necesario que si vamos a pedir o si vamos a poner un límite, muchas veces nos toca dar algo o ceder en algo. Ofrecé y pedi soluciones alternativas a tu problema. Otra estrategia es pasar la pelota: cambiá el problema hacia la otra persona, "¿Cómo podemos resolver este problema?"
- Pensá en algo que quisieras pedir, ¿cómo lo harias siguiendo los pasos?

- Pensá en una situación en la que necesitas decir no, poner un límite ¿cómo lo harias con el DEAR MAN?

Reflexión final:

- Cuando cambiamos de estilo de vida tenemos que dejar de lado muchas relaciones y mientras nos alejamos de ella aparecen resistencias y es cuando más fuertes tenemos que ser en resistir con nuestros límites. La habilidad que vimos hoy nos va a ayudar a ser más claros/as, más precisos y lograr nuestro objetivo. Mientras más practiques la habilidad más fácil te irá saliendo con el tiempo. Te invitamos a practicarla en pequeñas situaciones y que puedas observar qué resultados reales estas teniendo.

encuentro 14

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con habilidad de efectividad interpersonal GIVE

Materiales

- Copias de ficha GIVE
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- Hemos hablado de cómo poner un límite, cómo decir que no y cómo pedir ayuda. Quizás durante la etapa de consumo ves que las relaciones con las personas más cercanas (tus hermanos/as, tus padres, tu pareja, tus hijos/as, tus amigos/as) se ha visto afectada. Quizás tienen más desencuentros que encuentros y cada vez que hablan pelean o en general terminan en una discusión. También es probable que en este momento duden de si estamos diciendo o no la verdad, porque fueron muchas las mentiras. ¿Les pasa esto? ¿cómo se sienten al respecto?
- A la hora de reparar relaciones o de construir nuevas en este contexto, es necesario que tengamos en cuenta dos cosas: por un lado tenemos que ser pacientes y darles tiempo y por otro lado tenemos que empezar a movernos y relacionarnos desde un lugar diferente con los demás.
- Hoy vamos a ver una herramienta que va a ayudarte a que las personas se sientan escuchadas y respetadas por vos y al mismo tiempo que vos tengas su respeto y te sientas cómodo/a con vos mismo/a.

Tema: GIVE

- Dijimos entonces, que esta habilidad la vamos a usar para entablar una relación con las demás personas. Pensemos un poco ¿qué dicen las demás personas sobre cómo es la relación con vos? ¿cómo dicen sentirse?
- No siempre las cosas tienen que estar mal para que podamos usar esta habilidad, a veces están bien y podemos mejorarlas.
- ¿por qué se llama GIVE? por qué cada letra tiene un significado. Veamos más de cerca:
  - **(sé) Gentil:** cuando estés charlando con otra persona sé amable, respetuoso/a. No ataques. Prestá atención a tu tono de voz, a tus expresiones corporales. ¿estuviste alguna vez atento/a a eso?
  - **(actúa) Interesada/o:** escuchá cuando la otra persona te habla o te cuenta algo, no la interrumpas, no hagas caras ni gestos. Pensá en todo lo que transmite tu cuerpo más allá de lo que decis con la boca, mantené la mirada en dirección a la persona que te habla, dirigí tu cuerpo también.
  - **Validá:** demostrá que entendés lo que le está pasando, lo que siente, lo que piensa. Aunque no estés de acuerdo con ello, demostrá que tiene sentido, tratá de no ser juiciosa/o. Algunas frases que pueden ayudarte: "me doy cuenta que es difícil...." "entiendo que estés triste/enojada/que tengas miedo..."
  - **En un modo liviano:** no seas un robot siguiendo estos pasos, hacelo a tu modo, relajado/a, con humor, dejando la mala actitud en la puerta.
- Nada mejor para aprender las habilidades que practicando. Elegí a un/a compañero/a del grupo y empecemos a practicar. Siguiendo con el texto que tienen en la ficha uno de ustedes va a ser alguien que cuenta una situación y el otro va a practicar la habilidad, después cambiamos de roles.
- ¿cómo se siente cuando nos escuchan? ¿cómo se siente cuando usamos la habilidad de GIVE? ¿Es muy diferente a lo que hacían?

Reflexión final:

- Seguir los pasos, tener presente la habilidad te va a ayudar a que puedas empezar a construir un momento de charla con otra persona importante para vos, en donde se va a sentir que te importa, que lo/a respetás, que la acompañas. Muchas veces, cuando nos cuentan algo lo primero que hacemos es opinar o decirle qué hacer, y no lo hacemos con mala intención, al contrario, pero si empieza a alejar al otro de mi. Si queremos construir o reconstruir las relaciones, si queremos que las demás personas confíen en nosotros/as y quieran compartir tiempo, unos mates, una salida, es importante que cuidemos cómo actuamos con ellos. Una manera de cuidarnos y cuidarlos es usando el GIVE.

encuentro 15

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con habilidad de efectividad interpersonal VIDA

Materiales

- Copias de ficha VIDA
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- A la hora de relacionarnos con otras personas, además de poder contar con las herramientas para pedir o para decir que no, para hacer que la otra persona se sienta a gusto conmigo, es importante no olvidarme de mantener el autorespeto.
- ¿Cuántas veces al momento de charlar con alguien sentis que tuviste que dejar de lado tus valores? ¿Cuántas veces no te sentis bien con vos mismo/a cuando terminas de hablar con alguien y te quedas lamentando no haber dicho tal cosa, o te quedas con la sensación de que no lograste lo que querías y de que no fuiste escuchado/a, respetado/a? La idea es que aprendamos una manera de pararnos, de sostener la conversación en donde podamos defender nuestros valores en caso de que sea necesario

Tema: VIDA

La idea es acordarnos de la habilidad usando la palabra VIDA

- **Valores: Mantené tus propios valores.** No liquides tus valores e integridad por razones que no lo merezcan. Tenés que expresar claramente lo que en tu opinión, es la manera más ética o moral de actuar y defendé esa postura en todo momento.
- **(se) Imparcial:** Se imparcial, justo/a con VOS mismo y con los DEMÁS.
- **(no) Disculparse:** no disculparse en exceso. No te disculpes por tener tu opinión sobre las cosas,por no coincidir por los demás, por pedir algo.(se) auténtico/a: NO MIENTAS, NO ACTÚES DESVALIDO cuando no lo estés, o NO EXAGERES. No inventes excusas. No omitas

- ¿Se les ocurre algún ejemplo en el que puedan usar la habilidad? Quizás alguna situación que estén atravesando en sus casas/ colegios/ trabajos.
- Practiquemos con un/a compañero/a, pensá en una situación en la que te gustaría pararte con más firmeza, imponer tu autorespeto.

Reflexión final:

- Como todas las habilidades hay momentos en los que es necesario usarlas y otros en los que no, pero es importante que puedas ponerla en práctica. Chequeá en tu vida diaria momentos cotidianos en donde puedas poner en práctica la habilidad, situaciones en donde podés empezar a practicar la habilidad VIDA pero que no sean muy intensas emocionalmente, recordá que esto es sólo para practicarla, para que la tengas clara frente a una situación intensa.

  La habilidad VIDA nos ofrece la oportunidad de empezar a ponernos primeros/as en las situaciones que consideramos lo merecemos. Es una habilidad con la que practicamos el auto cuidado, el auto respeto, el amor por uno/a mismo/a, nos ayuda a construir nuestra autoconfianza.

encuentro 16

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con RECAIDA

Materiales

- Copias de ficha el porceso de recaida
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- ¿Alguna vez escucharon hablar de la recaída del tratamiento? Cuando hablamos de recaída estamos hablando de un proceso que incluye a muchas instancias, conductas, etc., que culmina en que la persona vuelve a consumir o vuelve a realizar la conducta adictiva.
- Veamos algunos mitos:
  - *Mito: la persona que recae es por que no está motivada al tratamiento, no tiene ganas de recuperarse.* Hecho: la recaída no siempre está asociada al deseo de recuperarse o no. Lo que ocurre muchas veces es que el cambio de vida es tan grande que existen serias dificultades en dejar de lado un patrón de conducta que ha sido reforzado por factores biológicos, psicológicos y sociales
  - *Mito: la recaída es una señal del fracaso del tratamiento.* Hecho: la recaída es un error evitable, una interrupción temporal de la abstinencia del paciente: nada más y nada menos.La recaída nos da la pauta de que hay cosas que la persona está haciendo (trabajar excesivamente, pasar tiempo con personas que consumen, etc) y cosas que no está haciendo (como ir a los grupos de ayuda mutua, alejarse de los grupos terapéuticos, etc).
  - *Mito: la recaída es un hecho puntual que ocurre cuando una persona en proceso de recuperación consume nuevamente.* Hecho: Hay señales que la persona va ignorando que hablan de una recaída.

Tema: el proceso de recaída

- Si hablamos de la recaída como un proceso que podemos ir visualizando antes de que ocurra, detengámonos a ver qué hay, de qué se trata este proceso. Es importante saber que cuando aparecen las primeras señales hay muchas posibilidades de que las podamos detectar, de que nos podamos dar cuenta y hacer algo al respecto.
- Vamos a verlas divididas en: actitudes y patrones de pensamientos en las recaídas, conductas de recaídas y otros factores.
- Emociones desagradables: el enojo, la culpa, la ansiedad, el miedo, la depresión, el aburrimiento, el cansancio, el hambre, etc. Estas emociones suelen aparecer cuando uno está limpio/a y puede tomar conciencia de los problemas que existen ya sea por el consumo o por que estan ahi como les pasa a todos/as. Si son intensas y no se hace nada con ellas (regularlas, charlar con otros, tratar de solucionar los problemas que las disparan), se pueden transformar en un camino a la recaída.
- Veamos las actitudes y pensamientos. En este punto encontramos varias cosas: **deseos irresistibles de consumir, impaciencia, confianza excesiva** (pensamientos como "puedo controlarlo", "ya deje la sustancia, estoy curado/a", "pruebo un poco y me demuestro que puedo controlarlo"), **intolerancia, sentir que no soy capaz de divertirme sin drogas, sentir que no voy a recaer nunca, creer que cuando esto se pase voy a poder consumir un poco y controlarlo, sentimientos de autocompasión** ("¿por qué a mí?" , "todo lo malo me pasa a mi y no a los demás",etc.), **sentirse desesperado/a, idealización de los "buenos momentos" pasados cuando consumía** (pensar sólo en las situaciones buenas de consumir, recordar sólo esa parte), **sentimientos de agobio y autojustificación del consumo, sentimientos atormentados por recuerdos dolorosos, resentirse con los/as demás, soñar con consumir la sustancia, dudar sobre si tengo o no un problema de adicción** ("si ya dejé de consumir ya está", "llevo dos meses limpios, ya puedo irme"). Durante el proceso de recuperación es muy habitual que aparezcan algunas, o todas, de estas actitudes y patrones de pensamiento. Tenemos que estar atentos/as a estas señales que aparecen de una manera poco perceptible a veces, para no desestimarlas. La mejoría que sentimos por dejar de consumir, por desintoxicarnos de la sustancia nos suele hacernos sentir con súper poderes, es importante que tengamos siempre presente que la recaída es una opción, que no estamos exentos/as y que mientras más prestemos atención a estas señales menos chance tenemos.
- Entre las conductas de recaída encontramos: **búsqueda de pretexto en situaciones de alto riesgo** (muchas veces la persona se pone en una situación de riesgo aparentemente accidental y se encuentran con la sustancia de manera indirecta, por ejemplo: ir a una fiesta en donde sabe que el dueño de la casa consume, o sabiendo que si bien el

dueño y la mayoría de los invitados no consumen va a asistir alguien que trae sustancia para compartir); **falta de puntualidad en las reuniones; fracasar en la planificación de actividades en el tiempo libre; desorganización en los horarios del día; acumulación de estrés; hábitos alimentarios pobres; rechazo de ayuda; tendencia a la soledad, introversión, distanciamiento social; acciones o decisiones impulsivas; trabajo en común con alguien del programa de recuperación; olvido de las reuniones o de sesiones del tratamiento; fracaso en la actividad física; fracaso en cuidado de la salud, problemas médicos; tendencia a la mentira; concentración en los problemas de los demás y no en los propios, tendencia al silencio.** Ahora nos encontramos ante conductas, cosas que hacemos, que pueden parecer imperceptibles o fáciles de subestimar pero que hacerlas empieza a hablarnos de que estamos en el proceso de la recaída. Si las miramos muchas tienen que ver con la falta de cuidado en varios aspectos. Tenemos que estar atentos/as porque en la cotidianeidad no les prestamos atención o no les damos sentido.

- Pensemos un ratito: ¿has visto algunas de ellas en vos en este tiempo? marca cuáles. ¿Hay alguna en la que particularmente deberías estar atento/a? Marcá cuáles.
- Hemos visto que son cosas cotidianas, diarias y que es importante que no las pasemos de largo y estemos atentos/as ¿cómo harías para estar atento/a? ¿cómo te recordarías estos indicadores? Por ejemplo: quizas podes contarle y charlar sobre ellos a las personas con las que convivis o con quienes compartis gran parte del día para que te ayuden a registrarlo, quizás hay cosas que podés hacer antes para evitar caer en alguna de ella (como hacer actividad física todos los días, o días fijos, o planificar tus comidas, etc.).

Reflexión final:

- La recaída es parte del tratamiento y no significa que hemos fracasado, o que no lo estamos intentando, que no estamos comprometidos/as, que nunca vamos a poder. La recaída puede ser una realidad para cada uno/a de los que están acá. Lo que va a marcar la diferencia es qué se hace para prevenirla y qué se hace después.

  Hoy vimos que la recaída es un proceso y es importante que podamos vernos a nosotros/as mismos/as como inmersos en él si reconocemos algunos de los indicadores que vimos hoy. Las personas no recaen cuando consumen, recaen antes cuando en su vida estuvieron presentes algunos de estos indicadores y los ignoraron.

  ¿Es el fin de mi tratamiento si recaí? No, es la continuidad de tu tratamiento, seguis en el camino de la recuperación, charlalo sin vergüenza, pedí ayuda a tu grupo, a tus seres queridos, y trabaja para lograr la recuperación.

encuentro 17

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con ficha Tomando el control sobre mi conducta

Materiales

- Copias de ficha Tomando el control de mi conducta
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- Hemos visto que la recaída es una probabilidad dentro del tratamiento. También vimos que hay señales que aparecen que nos ayudan a darnos cuenta que iniciamos el proceso de la recaída. Hoy vamos a ver qué podemos hacer cuando tengas deseos de consumir, estés planeando consumir o hayas consumido.

Tema: Tomando el control de mi conducta

- Vamos a ver una serie de preguntas, es más, te recomendamos que guardes la ficha y la pongas en algún lugar visible o a mano para que puedas contar con ella rápidamente en estas situaciones. Las preguntas están orientadas a que revises el para qué de esa conducta/deseo.

- Si tenes deseos de consumir, lo estás planificando o ya lo hiciste, analicemos la conducta:
  - **1. ¿Cuándo pensaste por primera vez en hacerlo? ¿Qué sentiste en ese momento? ¿Qué había sucedido inmediatamente antes?** Por ejemplo: *"estaba en la parada del colectivo y veo a unos chicos que consumían conmigo, me preguntan ¿qué onda?, me siento nervioso/a no sé que decirles, me da vergüenza y apuro la situación. Ya venía pensando en qué iba a hacer cuando los vea y eso me hacía sentir incómodo/a" // "discutí con mi familia porque ya me cansaron persiguiendome en todo, preguntándome todo el tiempo dónde estoy, qué hago, y qué no hago. Siento que no confían en mí a pesar de que esté haciendo las cosas bien. Me siento triste, enojada/o, frustrada/o".*
  - **2. Pensa exactamente en la conducta (deseos de consumir/ planificación del consumo/ consumo) y tratá de describir la situación con la mayor exactitud posible guiándote con las siguientes preguntas:** ¿qué pensaste o qué estás pensando? ¿qué sentiste o qué estás sintiendo? ¿qué hiciste o qué tenes ganas de hacer? Por ejemplo: (siguiendo con los ejemplos de arriba) *"sentí vergüenza, me sentí incómodo/a, pensé "¿qué les digo?, ¿cómo les digo que no me quiero juntar más con ellos? "se van a enojar, me van a tratar mal" "voy a tener problemas". Lo único que me salio es responderles rápido pero sentí que si me insistían iba a ceder en ir con ellos y ya sabía lo que iba a pasar" // " pensé: "¿qué más tengo que hacer para que no me jodan mas?" "querían que haga tratamiento y eso estoy haciendo pero aún así no alcanza" "me tienen cansada/o". Me sentí enojada/o, frustrada/o. Tenía un nudo en la garganta y en el estómago. Tenía ganas de mandar todo a la mierda, de darles la razón e ir a comprar"*
  - **3. ¿Cuál fue la conducta problema exactamente? ¿Qué fué lo que quisiste hacer o hiciste exactamente?** Ejemplo: *"tuve ganas de consumir para que no me digan nada"// " quería mandarlos a la mierda y salir de mi casa"*
  - **4. ¿Cuál fué la intensidad o gravedad de la conducta? ¿del 0 al 10?** Ejemplo: *"yo creo que un 8 porque si me hubiesen dicho algo me hubiese ido con ellos." // " creo que un 6 porque si bien tenía muchas ganas de putearlos y desquitarme consumiendo, siempre sentí que tenía el control en definitiva".*
  - **5. ¿Qué pasó inmediatamente después de esa conducta?** Ejemplo: *"cuando pensé en consumir con ellos porque pensé que no se iban a enojar me sentí un toque aliviado" // "Cuando pensé en desquitarme consumiendo sentí que tenía razón, que así iban a ver realmente que antes estaba haciendo las cosas bien. Y sentí como una sensación rara el la panza"*
  - **6. ¿Qué sucedió con el malestar?** Ejemplo: *"fué un garrón al principio por que me sentía con frio, como flojito/a, pero cuando vi que pasaron y no me dijeron nada me dio un alivio que me bajó por el cuerpo" // "Cuando pensaba en sacar afuera todo el malestar, mientras me encerraba en la pieza, me fui sintiendo más tranquila"*
  - **7. ¿Qué sentiste o percibiste de positivo?** Ejemplo: *"que pude lidiar con la situación, me los pude cruzar, saludar y no ir a consumir"// " que como yo estaba poniendo los puntos a los demás me estaba cuidando a mi, me hizo sentir bien conmigo misma/o"*
  - **8. ¿Qué pasó un rato después de toda la situación de crisis?** Ejemplo: *"me subí al bondi, sentí que se me aflojaban las piernas y después pensé "soy más débil de lo que creia, casi que vuelvo a consumir por miedo a lo que me puedan llegar a decir". Eso me dió tristeza. Al mismo tiempo me di cuenta que no había consumido a pesar de verlos y me*

dio un poco de alegría" // "mi familia se enojó conmigo, me dijo que siempre soy el problema. Los sentí a todos en mi contra y eso me hizo sentir aún más sola/o. Rescato que a pesar de que pensé en consumir, sólo me encerré en la pieza y no salí a comprar como otras veces"

- **9. Teniendo en cuenta lo que pasó después ¿sentís que eso que sucedió esta a favor o en contra de los objetivos que querés para tu vida?** Ejemplo: *"por una parte si, por que no consumí y no quiero más la droga en mi vida. Pero por otro lado yo no quiero andar escondiéndome de la gente, a mi me gustaría poder encontrarme y poder decir que no sin que me de vergüenza o miedo a que me traiga problemas"// "no me gusta estar peleada/o con mi familia, me gustaria poder hablar y que ellos confíen en mí. Por otra parte más allá de la discusión, me gusta cómo manejé la situación sin consumir"*

- **10. ¿Pensaste en tener un comportamiento diferente? Si- NO Si la respuesta es sí:¿qué otro comportamiento? ¿qué pasó que no lo llevaste a cabo?** Ejemplo: *"si, pensé en darme vuelta e irme de la parada simulando que no los vi pero me dio más vergüenza, ¿mirá si ya me habían visto?" // "no, ni siquiera pensé, fue cómo que hice lo primero que me salió".*

- ¿Podrías usar alguna de las habilidades que has visto hasta ahora? Si es tu primer día ¿podrías preguntarle a los que llevan más tiempo qué habilidades usarían ellos para anotarlas y probarlas?

Son muchos pasos, pero si logramos detenernos en ese momento y ver con claridad la conducta que estamos haciendo o la que queremos hacer, nos permite tener cada vez más control de la situaciones y evitar caer en lugares en donde ya sabemos que no queremos estar.

Reflexión final:

- Si prestamos atención a las señales que se van activando mientras estamos en tratamiento que nos indican que estamos dentro de un proceso de posible recaída y hacemos algo con ellas, es menos probable que volvamos a consumir. Lo que vimos hoy es una manera muy efectiva de pensar bien las cosas y no arrepentirnos luego. Nos sirve igual para aquellas veces que consumimos y que no sabemos bien porqué lo hicimos, no sabemos qué nos llevó a recaer. La idea de contestar estas pregutas es darnos claridad sobre la situación para que veamos las señales que pasamos por alto, que subestimamos.

encuentro 18

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con habilidad de CUIDA y Anticipate

Materiales

- Copias de ficha CUIDA y anticipate
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- Hemos visto cómo calmarnos en las crisis, es decir, vimos cómo apagar el fuego. Hoy vamos a trabajar sobre cómo podemos prevenir estas crisis. Lo primero que tenemos que saber es que, cuando queremos prevenir que algo pase la clave está en generar situaciones previas que no le den lugar. Si queremos prevenir enfermarnos de gripe de nada nos sirve bajarnos la fiebre, cuando hay fiebre hay gripe, lo que hacemos es vacunarnos, evitar tomar frío, alimentarnos saludablemente, etc. Para las crisis es lo mismo, tenemos que hacer algunas cosas antes para no darle lugar a situaciones que evoquen la crisis.

Tema: cuidá y anticipate

Las habilidades de hoy son muy importantes ya que si la ponemos en práctica estamos cuidándonos a nosotros mismos/as. La primera se llama CUIDA, veámosla en detalle:

- **Cuerpo:** es importante hacernos chequeos médicos, saber cómo está nuestro cuerpo, si está saludable o necesitamos hacer algún tratamiento. Sigamos las indicaciones médicas. Uno de los riesgos más comunes a los que nos exponemos durante el consumo de sustancias es a las enfermedades de transmisión sexual. Y esto no sólo queda limitado a si compartiste o no jeringa, muchas son a causa de relaciones sexuales sin protección. En la secretaría pueden hacerse un testeo rápido, anónimo y gratuito que les va a decir si podrían haber contraído alguna de estas enfermedades y, en caso de ser asi, se los va a orientar sobre los pasos a seguir. Es importante que sepan que conocer lo que pasa en nuestro cuerpo es lo único que nos da la opción de actuar, y actuar a tiempo es lo que muchas veces hace la diferencia. ¿podrías pensar algo que puedas hacer para empezar a trabajar sobre esto? Por ejemplo: pedir análisis de infecciones de transmisión sexual, sacar un turno con el cardiólogo, sacar un turno con el/la médico/a generalista, hacer los chequeos ginecólogicos, etc.

- **no Usar drogas:** cuidarme no sólo es dejar de usar la sustancia más problemática para mi, cuidarme es no usar más ninguna. Tenemos que dejar de usar sustancias que alteran el estado de ánimo como el alcohol, la marihuana, medicamentos sin prescripción médica. En este punto tenemos que estar atentos/as a no caer en la idea de "un poquito no me hace nada" que puede estar transformándose en una señal del proceso de recaída. ¿qué podrías hacer o qué estás haciendo para evitar el uso de drogas?

- **Intentá ejercitarte:** empezá a moverte, no hace falta que pagues un gimnasio o que tengas aparatos en tu casa, empezá a moverte más en tu día a día, elegí ir caminando a los lugares que puedas. Tratá de moverte durante al menos 20 minutos diarios.

- **Dormí:** el sueño es súper importante, andar con sueño o dormir mal afecta mucho nuestro rendimiento y nuestro estado de ánimo. Algunas cosas que nos van a ayudar a dormir mejor:
  - 1. Levantate y acostate siempre a la misma hora.
  - 2. No comas pesado a la noche ni tomes mucho líquido. Es importante que trates de no comer comida que te caiga mal o pesada antes de dormir como así también es importante que no te sientas tan lleno/a. Comé la cantidad justa y trata de terminarlo al menos una hora antes del horario de dormir.
  - 3. Evitá el café y el cigarrillo ya que son estimulantes.
  - 4. No hagas actividad física en la hora de dormir. Eso va a hacerte más difícil el momento de dormir, es importante hacerla durante el día para que a la noche te sientas cansado/a.
  - 5. Dormí sólo una hora de siesta, si podes menos mejor y hacelo antes de las 17 horas. Si dormimos mucha siesta o si lo hacemos hasta las 18,19, 20 horas, no vamos a tener sueño a la noche, nos vamos a acostar más tarde y levantar más temprano; y vamos a seguir repitiendo el ciclo que ya sabemos que no nos funciona.
  - 6. Prepara tu habitación para que puedas dormir: ponela oscura, en donde no haya muchos ruidos, que esté tranquila.
  - 7. Usá la cama sólo para dormir y mantené tu habitación limpia.

- 8. Si te sentis muy tensa/o antes de dormir hacé algo que te relaje un poco antes de ir a la cama: darte una ducha caliente, tomarte un té, pintar, leer, tejer, etc.
- 9. Sólo tomá pastillas para dormir si te las dió un/a medico/a.
- 10. Evitá usar el celular media hora antes de la hora de dormir y en la cama.

¿Te está costando dormirte? ¿Qué haces antes de dormir? ¿Que podrías incorporar de esto que estamos hablando?

- **Alimentación:** Mantené una alimentación equilibrada en la medida de lo posible, incorpora verduras, come 2 frutas por día, tomá dos litros de agua al día. Evitá el azúcar, el café, etc, que son alimentos que te hacen sentir muy emocional. También podés consultar con un/a profesional para revisar aspectos de tu alimentación si lo quisieras. ¿Cómo está siendo tu alimentación? ¿Cómo te estás sintiendo con ella?

La segunda habilidad es fundamental para que nos preparemos ante situaciones en las que nos solemos presentar vulnerables. Veamos el siguiente cuadro y vayamos completando cada fila. Empecemos por el primer cuadro: pensá en una situación que puede despertar alguna emoción difícil para vos, por ejemplo: ir a un cumpleaños donde todos tomen alcohol. Pensá en que emociones y/o pensamientos se te pueden disparar a partir de esa situación y con qué intensidad usando la escala del 1 al 10, por ejemplo: ganas de consumir (8), ansiedad (9), etc. Por último pensá en qué podrías hacer para regular esa emoción en ese momento, por ejemplo: ir acompañado de un amigo/a que no tome y que me pueda ayudar en ese momento, elegir pasar a saludar al cumpleañero en otro momento (al menos por un tiempo), llevarme mi bebida sin alcohol, ir solo un rato y pedirle a alguien que me vaya buscar luego de 1 hora, etc. etc

Pensá ahora en cada situación que creas que puede ser de riesgo o que te puede generar una crisis y seguí completando para cada una la emoción y la habilidad que usarías.

Con ella rápidamente en estas situaciones. Las preguntas están orientadas a que revises el para qué de esa conducta/deseo.

Reflexión final:

- Lo que trabajamos hoy es un punto más que nos confirma que la recuperación también es un proceso y como tal se define por lo que vamos haciendo en el camino. Cuidarnos a nosotros/as mismos/as es un gesto de autocuidado, de amor propio, que nos da la posibilidad de conocernos y de saber qué camino tomar. Con la habilidad CUIDA aprendimos una guía sobre algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de cuidarnos.

  Por otro lado, anticipándonos a las situaciones también nos cuidamos y evitamos estar inmersos/as en situaciones difíciles y sin saber qué hacer.

  Animate a practicarlas y si podés, charlalo con tu familia, con tus amigas/os y con los que vivien con vos, para que todos empiecen a trabajar estas habilidades y puedan ayudarte a hacerlo o acompañarte en el proceso.

  Cuidarte es un acto de amor hacia vos misma/o, la idea es que puedas empezar a saber cómo hacerlo y lo puedas poner en práctica.

encuentro 19

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar con habilidad "Encontrar y conocer gente a la que les agrades"

Materiales

- Copias de ficha Encontrar y conocer gente a la que le agrades
- Lapiceras

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- Hemos hablado de la importancia de generar nuevas amistades donde no haya consumo de sustancias y hoy vamos a dar un paso más allá. Vamos a ver cómo hacer para generar relaciones nuevas, encontrar y conocer gente a la que le agrades.
- Antes de empezar ¿cuáles son las mayores dificultades que tenés a la hora de conocer gente nueva? ¿cómo te comportas cuando conoces a personas? ¿te consideras tímido/a?

Tema: Encontrar y conocer gente a la que le agrades

Veamos en la ficha algunas propuestas para que puedas empezar a conocer gente, son herramientas y "tips" que te van a ayudar a la hora de relacionarte. Como siempre, si nos anticipamos a las situaciones y practicamos o pensamos qué hacer o cómo enfrentarlas, nos sale más fácil y nos sentimos más cómodas/os al momento de exponernos a la situación.

Trabajar con ficha:

- Buscá personas que estén cerca tuyo: por lo general nos hacemos amigas/os de quienes vemos con mayor frecuencia. Para conocer gente y saber que existen posibilidades de que se caigan bien mutuamente es importante que frecuenten los mismos lugares y que se conozcan.
- Buscá personas que sean afines a vos: solemos entablar una amistad con personas que comparten intereses y posturas con nosotras/os.
- Trabajá en tus habilidades para establecer una conversación: ensayá o empeza a practicar con personas ya conocidas, para que después estés más canchero/a y puedas animarte a preguntar, a responder lo justo y necesario, demostrar que estás atenta/o a lo que te están diciendo, etc.
- Expresá agrado de manera medida, no excesivamente: expresá agrado genuino por otra personas. Encontrá una forma de halagar que no sea muy evidente ni obvia.
- No nos olvidemos de que las relaciones duran más cuando aplicamos conciencia plena en ellas:
  - **Observa:** prestá atención a los que te rodean, trata de no hacer muchas cosas al mismo tiempo y concentrate en la persona que está con vos. Permanecé en el momento presente en lugar de pensar qué vas a responder o qué le vas a decir después. Detectá los pensamientos o juicios sobre la otra persona y dejalos ir. No te aferres a la idea de querer tener siempre la razón.
  - **Describí:** usá palabras que describan las cosas tal cual son y no palabras cargadas de juicios de valor. No interpretes ni supongas que los/as demás piensan sin haber verificado eso.
  - **Participá:** interactuá con los/as demás, dejate llevar en vez de querer controlar, fusionate con las actividades, con las conversaciones, con el grupo.

Esto que te proponemos ¿es algo nuevo? ¿lo hacías antes? ¿qué cosas crees que podés incorporar?

Si nos enfocamos en conocer gente nueva ¿a dónde creés que podrías ir? ¿a qué grupos te gustaría asistir? ¿cuándo lo harías? ¿con quién lo harías?

Dar un momento de intercambio de experiencias, notando e interviniendo con alguna habilidad que podrían usar, modos de presentarse, etc. La idea es poder escuchar cómo lo harían o qué cosas que cuestan a la hora de conocer gente nueva y poder dar herramientas específicas de eso e invitar al grupo a participar.

Reflexión final:

- Aunque parezca sencillo, conocer gente nueva es una cuestión un poco complicada, muchas veces los nervios o las ideas que tenemos de nosotros mismos, asi como las interpretaciones que hacemos de las situaciones "van a pensar que" "se van a reír de mi", nos juegan una mala pasada. Si podemos empezar a incorporar estos puntos a tener en cuenta va a ser un poco más fácil enfrentarnos con este tipo de situaciones, si tenemos en cuenta qué tenemos que hacer, cómo deberíamos hacerlo nos ayuda a confiar en que podemos resolver la situación.

  Todas las personas podemos ser queridas por otras, muchas veces tenemos que poner un poquito de nuestro esfuerzo.

encuentro 20

Objetivos

- Presentarse ante nuevos miembros
- Generar un ambiente validante para hablar de eventos privados
- Trabajar sobre cómo armar un cv, cómo buscar trabajo, formarse, presentarse a una entrevista de trabajo.

Materiales

- Copias de ficha El trabajo - Entrevista laboral y CV

Inicio:

Presentarse ante nuevos miembros y generar una dinámica de presentación con el resto del grupo. Repasar normas del grupo.

Disparador:

- Hoy vamos a trabajar sobre un tema muy importante que es el trabajo. El consumo suele tener consecuencias negativas en el área laboral, llegadas tarde, ausencias, mal manejo del dinero, mentiras, son situaciones que suelen repetirse cuando estas en consumo y que llevan inevitablemente a la pérdida del empleo. Quizás alguno/a de ustedes aún tenga trabajo y no quiera dejarlo, quizás otros/as estén pensando en cambiarlo y probablemente otros/as no lo tengan aún. Lo que vamos a trabajar va a ser útil para todos/as y vamos a tratar de enriquecernos con la experiencia de cada uno/a de ustedes.

Tema: Trabajo - entrevista laboral y confeccion de curriculum vitae

- Algo muy importante que tenés que saber es que buscar trabajo es un trabajo en sí mismo que demanda mucho tiempo, mucha energía de nuestra parte y que suele resultar muy frustrante. No dejes de chequear tus emociones ni de practicar habilidades en todo el proceso, no pierdas de vista tus emociones, no te pierdas a vos. Habla con alguien sobre los procesos que vas atravesando.
- Otro dato que es importante a tener en cuenta es que además hay muchos lugares en donde dan formaciones de oficios, alli podes aprender de manera gratuita y tienen salida laboral. Hay muchas ofertas de cursos. En la ficha podes ver el teléfono, la página y la dirección para que consultes en la escuela de oficios de la UNC.
- ¿Cómo hago si tengo un oficio y quiero empezar a hacerlo por mi cuenta? Muchas veces ya tenemos un oficio o aprendemos uno y queremos trabajar de manera independiente. Tenemos que generar páginas en las redes sociales para promocionarnos, volantes, tarjetas y cualquier recurso que nos sirva para promocionar nuestro trabajo. También es importante que seas responsable, honesto/a, que seas puntual, que cuides a tus clientes porque una de las cosas más importantes para tener trabajo es el "boca en boca".
- Si aun no tenes un empleo o querés cambiar el que tenes, lo primero que vamos a ver es cómo armar un Curriculum Vitae que es la carta de presentación que tenemos cuando estamos buscando un trabajo. Siempre es importante tenerlo y tenerlo actualizado, a veces por más que no estés buscando activamente trabajo puede pasar que te lo pidan para un ascenso o para otra oportunidad laboral que espero sea mejor.
- En el CV va a estar reflejada nuestra formación académica, nuestra experiencia laboral y también aspectos relacionados a nuestra personalidad que vamos a seleccionar cuidadosamente buscando que puedan estar en sintonía con el trabajo al que me estoy postulando.
- Veamos qué tiene que tener un cv:
  - **Datos personales:** Nombre y apellidos, DNI, lugar y fecha de nacimiento, dirección personal, teléfono de contacto, dirección de correo electrónico.
  - **Formación académica:** Estudios realizados, indicando fechas, centro, y lugar donde se han realizado.
  - **Foto carnet:** Un detalle importante es la foto que se coloca en la parte superior del CV. Es importante que en esta foto sólo se vea tu cara (es tamaño 4x4 tipo carnet), que te veas de frente y que sea clara y actualizada.
  - **Experiencia Profesional:** Contratos, convenios y colaboraciones. Experiencia laboral realizada incluyendo las prácticas de los estudios que puedan ser de interés para la empresa que desea contratarte. No olvides señalar las fechas, la empresa dónde trabajaste y las funciones y tareas llevadas a cabo.
  - **Informática:** este apartado si es que sabes usas Word, excel, power point, etc. Si no supieras de eso no hace falta que lo pongas.

- **Otros apartados de interés:** En este apartado ponemos toda información que haya quedado excluida como si tenes carnet de conducir, cuál es tu disponibilidad horaria (mañana/ tarde/ full time), etc.
- **Referencias:** muchas veces podemos preguntar a las personas con las que trabajamos anteriormente si podemos poner su número en nuestro CV para que mi futuro empleados las llame, les pregunte cómo me desempeñé en ese trabajo y demás. Es importante que pongas el contacto de personas que sabés que van a dar buenas referencias. Una buena manera de postergar este punto es colocando la leyenda: "Les podré ofrecer las que consideren oportunas en caso de que me las soliciten".

Siguiendo el orden de estos puntos vamos a acomodar la información de manera tal que la última, la más actual quede en la parte superior del apartado. Por ejemplo: si trabajé en un call center en 2017 y en una tienda de ropa en 2015, en mi lista voy a poner primero el call center, luego la tienda de ropa.

En todo el CV es importante que uses la misma letra, lo hagas en un sólo color pudiendo variar los tonos, no sea más extenso que dos hojas, evitar errores de ortografía. Es conveniente que le pidas a un tercero que lo revise.

Si no tenés computadora, no te animás a hacerlo etc, escribí toda la información y buscá lugares en donde hacen impresiones y demás en donde también realicen el trabajo de armar CV.

- **¿Qué hacemos si nos llaman a una entrevista?.** Vamos a dividir la etapa de la entrevista en tres momentos: antes, durante y después.
- **Qué hacer antes de la entrevista:** buscar toda la información que puedas de la empresa o lugar que te va a entrevistar, repasá la información que pusiste en tu cv y trata de recordarla, repasá cuáles son tus aptitudes, experiencias y formación. Prepará cuáles son tus (al menos) tres puntos débiles de tu personalidad y buscá argumentos para defenderlos, por ejemplo: soy muy controlador/a y eso hace que siempre mantenga al día mi trabajo. Prepará (al menos) tres puntos fuertes de tu personalidad y ejemplos concretos de ellos. Si te citan por escrito (correo electrónico, mensaje, whatsapp, etc) es importante que confirmes tu asistencia y respondas el mensaje. Prepará tu imagen antes de ir: realizate un peinado, si elegis maquillarte no abuses del maquillaje, vestite de manera apropiada (con ropa limpia, arreglado/a pero no como si fueras a una fiesta, evitá usar ropa llamativa). Llegá 5 minutos antes. Ensaya lo que dirías en la entrevista.
- **Qué hacer durante la entrevista:** es importante generar una buena primera impresión. Saludá a los/as entrevistadores/as o el personal que represente a la empresa tratándolas/os de "usted". Mantené la vista a los ojos de la persona a la que le estás hablando pero sin intimidarlo/a, aparentá seguridad y confianza con tu tono de voz y tu lenguaje corporal. No interrumpas a las personas mientras hablan, esperá el turno o espera a que terminen de hablar. Si te hacen una pregunta pensá antes de responder, respondé siempre con la verdad y de manera breve y clara. No hables mal de los trabajos anteriores ni de tus empleadores anteriores. Mostrate entusiasmado/a por este trabajo sin rogar el puesto. Si no tenes experiencia enfocá de otra manera la respuesta: en lugar de "este es mi primer trabajo" podes responder algo asi como "estoy disponible para trabajar,tengo muchas ganas de aprender lo que este puesto requiera...". Podés hacer preguntas sobre el puesto de trabajo, sobre la empresa. Expresá agradecimiento.
- **Qué hacer después de la entrevista:** analizá los resultados, anota puntos fuertes y débiles durante la entrevista... puede servirte para próximas entrevistas en esa o en otras empresas.
- Conocer gente, son herramientas y "tips" que te van a ayudar a la hora de relacionarte. Como siempre, si nos anticipamos a las situaciones y practicamos o pensamos qué hacer o cómo enfrentarlas, nos sale más fácil y nos sentimos más cómodas/os al momento de exponernos a la situación.

Reflexión final:

- Aunque tengamos experiencia o si es que no la tenemos, buscar un trabajo no es una tarea sencilla. Al contrario, suele estar plagada de frustraciones y de momentos de demonios y de tensión, pero saber que el camino es así nos ayuda a prepararnos y a estar atentos/as a lo que va sucediendo. La idea de hacer un repaso a lo relacionado con la búsqueda de trabajo (ya sea en un lugar o de manera independiente) es poder ayudarlos a preveer herramientas, diseñar técnicas, buscar recursos que les permitan desarrollarse con el mejor desempeño posible. Un buen desempeño no está asociado al éxito en la entrevista o en la obtención del trabajo, esta asociado a cómo uno pudo manejar la situación y cómo nos sentimos cuando finalizamos el proceso.

  Algo fundamental, y vuelvo a insistir, es conversar sobre lo que nos pasa con nuestros amigos/as, familiares y conocidos, sobre cómo nos estamos sintiendo con la búsqueda, a dónde queremos llegar, etc.

Bibliografía:

- **Boggiano, J.P., y Gagliesi, P. (2018). Terapia Dialéctico Conductual.** Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional. Argentina: Tres Olas
- **Linehan, M. M. (1993). Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder.** New York: The Guilford Press. Traducción y adaptación de Fundación Foro.
- **Washton A. M. (1995) La adicción a la cocaína. Tratamiento, recuperación y prevención. Paidós.** España.

Secretaría de
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LAS ADICCIONES

Ministerio de
SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

ENTRE TODOS