



PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

MANUAL PARA EQUIPOS TÉCNICOS DE LA RAAC





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 Martín Bonino

Lic. Manuel Badino

Lic. Antonella Simoncelli

Lic. Paula Takaya

Lic. Valentina Videla

Lic. Ruth Valdivia Marechal

Lic. José Carranza

Lic. Valentina Munguía

Lic. Agostina Lumello

Lic. Berenice Irouleguy

Lic. Sofía Inés Calvinho

Lic. Carolina Cabutto

Lic. Josefina Mainardi

Lic. Nicolás Bovina Martijena

Ailen Fortuna

Diseño Editorial:

Lic. Javier Bulgarelli

2da. Edición - Año 2020



ÍNDICE

PÁGINA	CONTENIDO
01	PRIMER TALLER. UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA
02	Una ventana para mirar lo que nos pasa
12	Implementación Práctica
20	Ficha de actividades
21	SEGUNDO TALLER. PUNTO DE ELECCIÓN
22	Punto de elección
26	Bibliografía
27	Implementación práctica
32	Ficha de actividades
33	TERCER TALLER. DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO
34	Resolución de problemas
36	Implementación Práctica
37	Insumos para la realización del talleres tres
40	Bibliografía
41	Ficha de actividades



1º TALLER

Una ventana para mirar lo
que nos pasa.

¿EN QUÉ MARCO SE INSCRIBE EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES: “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?

El programa se inscribe en el marco de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC.), más precisamente en los niveles 1 y 2 que realizan abordajes preventivos y asistenciales de las adicciones, respectivamente.

¿Cuáles son sus objetivos?

Generales:

- ▶ Potenciar la articulación entre la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones y los municipios adheridos a la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba.
- ▶ Favorecer la intervención de los equipos técnicos locales con los jóvenes de la comunidad para la prevención y detección temprana de las adicciones.

Específicos:

- ▶ Promover en los jóvenes la Flexibilidad Psicológica como factor protector para la prevención del consumo de sustancias.
- ▶ Favorecer el reconocimiento de las fuentes de influencia del comportamiento, a través del registro de factores contextuales y situacionales particulares de cada joven.
- ▶ Propiciar la toma de decisiones, a través del reconocimiento de los valores personales y los movimientos de aproximación conductual hacia los mismos.

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”

En primer lugar, **¿Por qué hacer talleres de prevención para jóvenes?**. Pensémoslo del siguiente modo: imagina una persona físicamente fortalecida. Se podría decir que esta persona ante un reto/desafío que se le presenta y requiera de tal fortaleza, tiene mayor probabilidad de superarlo que otras con menor fortalecimiento físico. Así mismo, para llegar a tal condición se requiere poner en práctica ciertos hábitos: comer sano, hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente, etc.

De la misma manera, en materia de prevención, se puede hablar de fortalecimiento emocional. Una persona en tal condición puede tener mayor probabilidad de enfrentar los desafíos emocionales que la vida le presenta (si bien se hace énfasis en las emociones, también se hace referencia a otras experiencias internas o eventos privados: pensamientos, recuerdos, sensaciones, imágenes, etc). De esta forma, es necesaria la puesta en práctica de hábitos que fortalezcan a la persona emocionalmente, y éstos se verán a lo largo del taller.



El Programa de Prevención para Jóvenes está basado en la **Teoría de los Marcos Relacionales** y sus múltiples adaptaciones (Törneke, N. 2016). Esta teoría tiene como postulado fundamental el hecho de que el sufrimiento humano es una condición inevitable, por lo tanto reconocer este hecho nos pone en una mejor posición para recorrer nuestra vida. La búsqueda y promesa de la felicidad suele ser la dirección culturalmente establecida. Sin embargo, en este enfoque se propone orientar los esfuerzos de cada minuto hacia lo que es importante para cada persona y la construcción de un proyecto de vida, en lugar de buscar una sensación de felicidad permanente. Dicho de otro modo, es mejor dedicarse a vivir en paz que a buscar la felicidad y, su contrapartida, huir del malestar (Luciano, 2016). A su vez, desde esta perspectiva se hace énfasis en el lenguaje como una capacidad que se generó para la adaptabilidad y desarrollo de la especie humana, aunque también responsable del sufrimiento y de lo que se entiende por psicopatología (Hayes, Strosahl, Wilson, 2014). Resulta revelador que mientras la sociedad moderna ha resuelto múltiples amenazas para el individuo, incluso colmandolo de posibilidades, a la vez ha desarrollado un sistema simbólico que impide su realización (Hayes, Wilson, Strosahl, Gifford y Follette, 1996).

Es de particular interés el abordaje preventivo que se puede desarrollar desde el paradigma de los Marcos Relacionales, principalmente por dos razones: en primer lugar se propone dismantelar el sentido común sobre la naturaleza de los trastornos que acarrear sufrimiento en todas sus formas (ansiedad, dolor, angustia), dado que se considera que el comportamiento (todo aquello que un organismo hace, esto incluye también pensamientos, recuerdos, emociones, sentimientos, etc.) depende del contexto actual e histórico, lo que significa que todas las reacciones del organismo son “normales” en el sentido de que son las que se han conformado a lo largo de su historia, constituyen el repertorio del individuo y dadas ciertas circunstancias se hacen presentes (Páez—Blarrina, Gutiérrez—Martínez, Valdivia—Salas, Luciano, 2006). Por lo cual se asume que el problema tiene que ver con la persona y sus relaciones con los demás y consigo misma — con sus propias experiencias, sentimientos, pensamientos y demás ‘eventos privados’. No supone que tenga que haber un defecto, déficit o disfunción en algún supuesto mecanismo psicológico a partir del cual sub— poner el problema — como causa subyacente— entre otras cosas (Álvarez, 2008).

En segundo lugar, el aspecto “contracultural” de este enfoque es la promoción de acciones con dirección vital (conductas guiadas por lo que es importante para la persona, lo que tiene significado y propósito para sí misma), en lugar de la lucha contra los problemas (síntomas). Si bien este enfoque nació como un enfoque terapéutico, se ha empezado a implementar en contextos preventivos y de promoción de la salud mental. En este sentido no deja de ser un abordaje conductual, pero trasciende algunos de sus postulados reconociendo la influencia de otras tradiciones humanistas. En tanto terapia conductual, se basa en la teoría de los marcos relacionales (una teoría sobre el lenguaje y la cognición) y contextualismo funcional (un punto de vista sobre el mundo). Es de remarcar que este modelo se encuentra íntimamente relacionado con un conjunto de terapias y técnicas denominadas de “tercera generación” o “tercera ola”, las cuales hacen especial énfasis en la evidencia empírica que las sustenta, y su desarrollo científico continuo.

Cabe destacar que dicho programa preventivo se fundamenta además sobre la base del **Desarrollo Positivo Adolescente (DPA)**, que parte de un modelo de promoción de recursos que trasciende a la visión tradicional del déficit y fomenta la salud mental, contribuyendo de esta forma a obtener una adolescencia saludable (Gigena Parker, D.; Bonino P, M; 2017).

En los siguientes apartados se encontrará contenido que permitirá una mayor com-

prensión de los fundamentos teóricos que subyacen en las intervenciones a realizar por los equipos técnicos de los Centros Preventivos (CP) y de los Centros Asistenciales (CAS) en este programa de Fortalecimiento Emocional para jóvenes. En primer lugar, se describirán brevemente algunos conceptos teóricos en relación al funcionamiento del ser humano y los principios que gobiernan la conducta humana desde este punto de vista. En segundo lugar, se desarrollarán los aspectos teórico— técnicos de la herramienta de la Ventana (Matriz). Finalmente, se presentará una guía detallada paso a paso que permitirá a los coordinadores desarrollar el taller de prevención en jóvenes.

LINEAMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS QUE CONFIGURAN LA PROPUESTA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES.

¿Cómo funciona el ser humano?

Desde el enfoque propuesto en este taller se propone un punto de vista sobre el funcionamiento humano, el cual tiene como objetivo ser aplicable a una amplia gama de problemáticas relevantes así como cuestiones de funcionamiento y adaptabilidad humana.

Este modelo lleva el nombre de flexibilidad psicológica y se centra en un conjunto de procesos relacionados que contribuyen a la adaptabilidad humana y su opuesto, la psicopatología y el sufrimiento humano (**Hayes, Strosahl, Wilson, 2012**). A continuación se describirá brevemente la flexibilidad psicológica como modelo de funcionamiento humano, la implicancia que tiene en las personas, como así también los principios que subyacen a la conducta de los organismos desde una perspectiva de las teorías del aprendizaje.

¿Qué es la flexibilidad psicológica?

La flexibilidad psicológica es definida como el hecho de estar en contacto con el momento presente, como un ser humano consciente, de manera total y sin necesidad de defensa —tal y como la realidad es y no como uno se dice que es— y persistir en una conducta, o cambiarla, en función de los valores elegidos. (**Hayes, Strosahl, Wilson, 2012**). Su opuesto, la inflexibilidad/rigidez psicológica implicaría tener la atención puesta en el pasado o futuro, sobre— identificándose con la historia del propio yo inviable, perdiendo el contacto con los valores personales, teniendo como consecuencia guiar la propia conducta por conformidad social y escapando— luchando— evitando lo que genera malestar.

Polk y sus colegas, definen a la flexibilidad psicológica en otros términos. La consideran como la habilidad de elegir moverse en dirección hacia lo que es importante para uno aún en la presencia de obstáculos (**Polk, Schoendorff, 2014**). A lo largo de este programa tomaremos esta última definición. A continuación, se analizarán brevemente los términos implicados:

“La habilidad de elegir moverse en dirección...”



Al hablar de movimientos, se hace referencia a comportamientos, es decir, todo lo que el organismo hace. Los comportamientos pueden ser públicos, es decir, aquellos que pueden ser observados por dos o más personas (acciones observables: caminar, hablar, escribir, leer en voz alta, etc.), o privados, aquellos que pueden ser observados sólo por quien los ejecuta (sentimientos, sensaciones, pensamientos, recuerdos, etc.), respectivamente.

“...hacia lo que es importante para uno...”

Al hablar sobre lo que es importante, se hace referencia a lo que tiene sentido y propósito personal para cada uno. Por ejemplo: la familia, la educación, las relaciones sociales, deporte, música, entre otros. Esto se corresponde con la singularidad de cada persona.

“...aún en presencia de obstáculos.”

Al hablar de obstáculos se puede hacer referencia a dos tipos: externos o internos. Los primeros corresponden a aquellas circunstancias o factores que escapan al control de las personas, como la falta de tiempo o la distancia para juntarse con personas queridas, la disponibilidad económica para poder realizar alguna actividad, etc. Los obstáculos internos son aquellas experiencias internas / eventos privados tales como pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones, etc. que pueden vivirse como indeseadas o desagradables, y que pueden presentarse como obstáculos o barreras en la vida. En este taller se trabajará sobre estos últimos dados las características del modelo en el cual se basa.

¿Qué implica la flexibilidad psicológica / inflexibilidad en el ser humano?

Tal como se mencionó anteriormente, la flexibilidad psicológica es un modo de comportarse y relacionarse con el mundo. Poder actuar en función de lo que es importante para uno aún en presencia de obstáculos, implica dar pasos en un proyecto de vida, poner los esfuerzos en vivir, en lugar de luchar contra el sufrimiento perdiendo de vista a las personas y lo que es importante para uno.

Comportarse de modo inflexible, supone la pérdida de contacto con lo que brinda vitalidad a la persona, esperando actuar una vez eliminados los obstáculos y lo que nos genera malestar, estrechando el repertorio de respuestas de la persona, guiadas por la evitación, el escape y la lucha contra el sufrimiento.

Aceptar el sufrimiento y comprometerse a actuar en función de lo que tiene sentido y propósito personal, en otras palabras, consiste en reconocer la vida como un proceso a gestionar en lugar de un problema a resolver, es lo que se propone promover en este programa. Enfrentarse a los pensamientos indeseados, como por ejemplo, el recuerdo por alguna pérdida, puede llevarnos a utilizar estrategias de afrontamiento para luchar— evitar— escapar de ese recuerdo, como el consumo de drogas, comer compulsivamente, dormir excesivamente, entre otras. Estas varían en función de la historia de aprendizaje de cada persona, y se mantienen de acuerdo a los factores contextuales (externos e internos). En cambio, tomar a los recuerdos como lo que son (recuerdos), aceptando lo que estos nos generan (emociones, sensaciones, pensamientos, etc.), y reconociéndolos como parte de la vida y de la experiencia humana, no requeriría de estrategias de afrontamiento tales como los excesos conductuales descritos anteriormente.

¿Movernos hacia lo que nos importa? ¿Escapar de lo que nos genera malestar?

En el siguiente apartado, se hablará de “movimientos de aproximación” haciendo

referencia a las acciones guiadas por lo que es importante, y “movimientos de escape” a las acciones de evitación— lucha— escape de aquello que genera malestar.

Todos los seres vivos responden al mundo realizando movimientos de aproximación o de escape. En el reino animal, las respuestas que emite un organismo que se encuentra bajo amenaza su supervivencia o su integridad física, como la presencia de sus predadores o habitar ambientes hostiles, se denominan coloquialmente como movimientos de escape. Estos pueden ser de evitación, lucha o escape (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Por ejemplo un ratón, en presencia de un gato, huye para evitar ser cazado. Por otro lado, las respuestas que emite un organismo para acercarse a las fuentes de alimentación, confort, cuidado, de reproducción, se denominan coloquialmente movimientos de aproximación (**Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016**). Por ejemplo, un perro se acerca a su dueño moviendo la cola dado que es su fuente de alimento y cuidado.

Es importante remarcar que en ausencia de amenazas, las conductas que un organismo ejecuta son en su mayoría de aproximación. Esto es porque los organismos esencialmente se mueven hacia lo que los sustenta y hacia las fuentes de supervivencia, escapando de aquello que los pone en peligro, para así continuar moviéndose hacia lo que lo nutre (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Particularmente, los seres humanos contamos con un sistema simbólico que marca la diferencia con el mundo animal. El lenguaje puede crear amenazas (sentimientos, pensamientos, emociones y recuerdos no deseados) que no se encuentran presentes inmediatamente y por las cuales los humanos responderían con movimientos de escape, luchando contra sus propias experiencias internas. Por ejemplo, una persona que se encuentra perturbada por el pensamiento que afuera de su hogar hay peligro, puede llegar a responder permaneciendo en su casa para evitar ese pensamiento y la sensación de miedo que podría generarle salir al exterior.

¿Qué es el lenguaje?

El enfoque propuesto tiene como base una teoría del lenguaje y la cognición, denominada Teoría de los Marcos Relacionales y al hablar de lenguaje se hace referencia a la capacidad de relacionar eventos. Relacionamos sonidos, palabras escritas, imágenes, elementos, etc. La palabra escrita G— A— T— O se relaciona con el sonido “gato” y con el animal gato. A su vez, estas relaciones, que se crean constantemente, cumplen una función en cada persona según su historia personal, en otras palabras, evocan una respuesta. Esto último puede ser comprobado por el lector al observar qué emoción / pensamiento / representación / imagen / recuerdo / sensación genera leer la palabra gato.

A medida que se crean relaciones más complejas, no sólo se relaciona la palabra G— A— T— O o el sonido “gato” con el animal gato, sino que también se relaciona con, por ejemplo, “la historia sobre una persona conocida que fue arañada por un gato, y por lo tanto yo tengo que tener cuidado con los gatos si es que tengo cerca alguno”. Se crean complejas relaciones, también llamadas “reglas” con las cuales los seres humanos se manejan por el mundo en función de las historias que se viven, como así también las historias que se escuchan. Una vez aprendida esta capacidad de relacionar estímulos, se generaliza y se aplica constantemente, es decir, se crean redes de relaciones. Desde recién nacidos los seres humanos se ven envueltos en un mundo manejado por el lenguaje. Éste nos permite comprender normas sociales, crear proyectos de vida, analizar — evaluar — anticipar situaciones, relacionarnos socialmente. Se puede decir que el lenguaje determina “las reglas del juego” con las cuales los humanos interactúan con el mundo y consigo mismos.



Esta capacidad simbólica, desarrollada en los seres humanos, es la que los pone en una posición de ventaja ante las amenazas del mundo y en el desarrollo de la especie. No obstante, es un arma de doble filo. El “lado oscuro” del lenguaje refiere al hecho de que las personas pueden vivir en su mente / pensamiento perdiendo contacto con cómo funcionan las cosas en el mundo (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012). Esto puede tener como consecuencia el seguimiento de reglas (pensamientos sobre cómo funciona el mundo) que pueden tener costos en la vida de los seres humanos. Algunas reglas culturalmente transmitidas pueden ser: “tener experiencias internas negativas es insano”; “para estar sano es necesario controlar las experiencias internas negativas”; para controlar las experiencias internas negativas es necesario determinar cuál es su causa y revertirla; las experiencias internas negativas son las causas del comportamiento; una mala historia de vida es la causa de la disfuncionalidad de la persona (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012).

El lenguaje humano está impregnado de reglas socialmente transmitidas especificando que la salud implica estar libre de eventos y experiencias estresantes, como emociones “negativas”, pensamientos “perturbadores”, memorias “dolorosas”, o síntomas físicos “desagradables”. Para alcanzar la salud, se debe ser capaz de controlar o eliminar estas “malas” experiencias. Paradójicamente, este intento de eliminar o controlar las experiencias internas las hace más dominantes, intensas, intrusivas e incontrolables. A su vez, en lugar de cambiar de estrategias, los humanos intensifican su búsqueda del control emocional (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012).

Un ejercicio para notar la dificultad y los resultados infructuosos del control emocional es el siguiente:

“Piensa en un elefante rosa. Visualízalo. Imagina su tamaño, su forma, la intensidad de su color rosa. Una vez en la mente, intenta con todo tu esfuerzo no pensar durante 1 minuto en el elefante rosa...”

Si el elefante rosa se apareció en el pensamiento a pesar de los esfuerzos por quitarlo de la mente, esto podría aplicarse de igual modo a ideas como “no le importo a nadie”, “si salgo afuera corro peligro”, “si pienso lo suficiente, puede que encuentre la causa de mi malestar”. Los intentos de control o eliminación de esos pensamientos pueden llevar a las personas a aislarse socialmente, recluirse en su hogar, rumiar sobre su pasado buscando explicaciones, entre otros. Por último, una característica fundamental del lenguaje, más específicamente del aprendizaje en los organismos, es el hecho que se aprende por adición, no por sustracción. En otras palabras, una vez asimilada una relación, una conducta, permanece como aprendizaje.

¿Por qué hablamos de Desarrollo Positivo Adolescente (DPA)?

Se propone el desarrollo positivo adolescente como alternativa de prevención desde el ámbito educativo, el cual parte de la base de que la salud mental no sólo debe evaluar y tratar enfermedades mentales, sino que a la vez debe cumplir el rol de indagar las virtudes y las fortalezas humanas a partir de la consideración del impacto que éstas tienen en la vida (Prada, citado en Gigena Parker y Bonino, 2017). De esta manera, un desarrollo positivo más que evitar ciertas conductas de riesgo, requiere asumir que en la promoción del desarrollo cognitivo, social y emocional está la clave para prevenir los problemas.

Existe cierto consenso en que para definir un programa de desarrollo positivo es necesario perseguir objetivos concretos, llevarlo a cabo mediante actividades planificadas y desarrollarlo en una atmósfera de relaciones saludables (Roth & BrooksGunn,

2003). Los talleres aquí mencionados utilizan herramientas teóricas y técnicas de la concepción del desarrollo positivo adolescente. Dichos talleres cuentan con la presencia de personas adultas (equipos técnicos, docentes, directivos, padres, etc.) quienes deberán fomentar la autonomía del adolescente a través de una orientación y estructura que ayude a la realización de las actividades (*Larson, Hansen & Walker, 2005*).

Los objetivos principales del DPA están orientados al trabajo con los jóvenes como agentes activos de su desarrollo, permitiendo al mismo tiempo la reflexión y el aprendizaje de los propios errores. Se busca animar a los jóvenes a enfrentarse a nuevos retos, para que adopten nuevos roles e ideas y para que vayan más allá de lo conocido asumiendo nuevas responsabilidades. Esto debe darse, andamiando y apoyando el proceso de desarrollo, ayudando a crear las condiciones en las que los retos estén acordes con las habilidades y capacidades adolescentes en cada momento.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?

La Ventana es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk (2014). **Es un diagrama interactivo para incrementar la flexibilidad psicológica en una variedad de contextos.** Las personas, al interactuar con este diagrama, aluden a pensamientos, sentimientos, impulsos que prefieren no tener mientras eligen actuar en función de lo que es importante para ellos (*Polk & Schoendorff, 2014*).

Enfoque en el que se basa la Ventana para mirar lo que nos pasa.

La habilidad de elegir hacer lo que funciona para moverse hacia quién/qué es importante para uno, aún en presencia de obstáculos, es conocida como la **Flexibilidad Psicológica**, componente fundamental para el bienestar individual y colectivo (*Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016*). Mientras algunos abordajes ponen foco en reducir experiencias internas no deseadas (pensamientos, emociones, sensaciones), este enfoque busca promover acciones con dirección vital aún en la presencia de obstáculos.

El bienestar individual y colectivo, será entendido en términos de vida valiosa. La **vida valiosa** refiere a identificar qué tiene sentido y propósito personal, qué es lo importante para uno, y actuar en función de ello, en lugar de vivir bajo conductas automáticas (por impulsivas e irreflexivas) y poner los esfuerzos para eliminar eventos internos indeseados (*Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016*). En concordancia es que se utiliza el enfoque del desarrollo positivo adolescente, que como se dijo anteriormente, tiene como objetivo principal focalizar en aspectos saludables presentes en la singularidad de cada adolescente.

El sufrimiento humano es una condición inevitable. Sin embargo, la búsqueda y promesa de la felicidad, y por ende la evitación del sufrimiento, suele ser la dirección culturalmente establecida. El malestar, individual y colectivo, desde este enfoque se entiende en función a dos procesos fundamentales: la evitación experiencial y la fusión cognitiva. La **evitación experiencial** se define como las acciones encaminadas a controlar o eliminar sentimientos, pensamientos, recuerdos, y sensaciones corporales aversivas. Los resultados de esta conducta producen un efecto paradójico. Puede aliviar el malestar en el corto plazo, pero en el largo plazo se eleva el riesgo de



incrementar precisamente el tipo de experiencias que se intenta evitar, restringiendo la vida y disminuyendo la satisfacción (Törneke, 2014). El problema con la evitación experiencial es que la habilidad humana para controlar los eventos internos es bastante limitada (Törneke, 2014). Por ejemplo: una persona puede consumir alguna sustancia con el objetivo de evitar pensamientos-sensaciones-recuerdos indeseados, funcionando al corto plazo, sin embargo al largo plazo intensifica las experiencias internas no deseadas conjuntamente con las consecuencias asociadas al consumo.

La **fusión cognitiva** refiere a las acciones que una persona lleva a cabo, guiadas y dominadas únicamente por las reglas que la persona aprendió, dejando de lado otros aspectos disponibles del contexto, más adaptativos (Törneke, 2014). Por ejemplo una persona puede tener el pensamiento “no soy capaz para este trabajo”, y actuar fusionado a esta regla no acudiendo a una futura entrevista de trabajo, en lugar de presentarse y conocer los resultados de la experiencia directa (ir a la entrevista) y ver que pasa. Es importante resaltar que actuar **fusionado** en ocasiones puede ser de utilidad (como por ejemplo seguir la regla “meter los dedos en el enchufe puede poner en peligro la vida”), y en ocasiones no (en caso que la persona actúe fusionada al pensamiento “no le importo a la gente”, teniendo como consecuencia el aislamiento social, aun cuando la persona considere importante para su vida conectarse socialmente).

La contraparte de los procesos que generan malestar serían la **aceptación** y la **defusión**. Con aceptación se hace referencia a poder a hacerles espacio a las experiencias internas no deseadas (emociones, pensamientos, sensaciones, etc) con apertura y curiosidad. La **defusión** implica poder tomar distancia de los pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones, y simplemente notar cómo transitan por la mente. Ambos procesos aluden al abandono de la lucha y el control emocional.

Enfoque filosófico que lo sustenta: Contextualismo funcional

La mayoría de los modelos en Psicología están basados en una filosofía de la ciencia conocida como **Mecanicismo**. El Mecanicismo ve a la mente como si fuese una máquina construida de partes separadas (Harris, 2009). “Pensamientos o emociones problemáticas” serían partes defectuosas de la máquina. El objetivo en estos modelos apuntaría a reparar, reemplazar o remover estas partes defectuosas de la máquina para que puedan funcionar normalmente. Los modelos mecanicistas asumen que hay ciertos pensamientos, emociones, recuerdos “disfuncionales” o “patológicos”. Por lo que habría recuerdos, pensamientos, emociones, impulsos, esquemas, narrativas, creencias centrales, entre otros, fundamentalmente “problemáticos”, “disfuncionales” así como la “silla rota”, que necesitan ser reparados, reemplazados, o removidos (Harris, 2009).

Sin embargo, **desde el contextualismo funcional ningún pensamiento o emoción es inherentemente problemático, disfuncional o patológico (Harris, 2009)**.

El contextualismo funcional busca observar cómo funcionan las cosas en contextos específicos. Imagina una silla que tiene cuatro patas, pero en el momento que alguien se sienta en ella, una de las patas se quiebra. ¿Podrías decir que esta silla está rota? ¿Dañada? ¿Fallada? ¿Podrías llamarla “silla disfuncional”?

La respuesta instintiva es “SI”: “Si, hay algo mal, roto, defectuoso en la silla”. El problema de esta respuesta instintiva es que no toma en cuenta la gran importancia del contexto. En un contexto artístico, en contextos de capacitación sobre diseños de sillas, en el contexto de hacerle una broma a alguien, la silla de 3 patas funciona efectivamente para el cumplimiento de esos propósitos. En contraposición, desde

un punto de vista mecanicista, las partes de “silla rota” necesitan ser reparadas, reemplazadas, o removidas (**Harris, 2009**).

El trabajo desde el contextualismo funcional no se concentra en eliminar, reemplazar, reducir las experiencias internas (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, imágenes, etc.), más bien se enfoca en el impacto que tienen sobre el individuo, y en cómo influyen en la dirección en la cual se dirige la persona (**Harris, 2009**).

Principios y consideraciones técnicas

Partiendo del Contextualismo Funcional, el trabajo con la ventana consiste en ayudar a las personas a ser hábiles para elegir moverse hacia quién o qué es importante para ellos, aún en la presencia de obstáculos (**Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016**). Para esto se trabaja sobre notar/reconocer qué funciona y qué no, y para qué contextos.

Las **preguntas fundamentales** que guían el trabajo con la ventana son las siguientes:

- ▶ ¿Quién/qué es importante para mí?
- ▶ ¿Qué obstáculos/barreras aparecen en el camino mientras me muevo hacia lo que es importante para mí?
- ▶ ¿Qué hago para escapar— luchar— evitar mis obstáculos internos?
- ▶ ¿Qué hago para moverme hacia lo que es importante para mí?

Un aspecto relevante es el trabajo consistente con la filosofía que subyace. Usar la ventana implica ayudar a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar— reemplazar— reducir pensamientos, emociones y sentimientos. (**Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016**).

En el trabajo con la ventana se debe tener en cuenta los siguientes principios y posibles trampas en las cuales puede caer el coordinador:

- ▶ El trabajo de los coordinadores es presentar el punto de vista, las preguntas fundamentales, y que los mismos participantes ubiquen sus propias experiencias en cada uno. Una posible trampa en la cual puede caer el coordinador es presentar el punto de vista como la solución a todos los problemas, como así también no realizar las preguntas fundamentales y no dar lugar a que los participantes noten su propia experiencia.
- ▶ El objetivo es que las personas aprendan a notar su propia experiencia, no de ubicar correctamente en los cuadrantes. Si bien el coordinador puede realizar preguntas para agudizar la habilidad de notar, es la persona la única quien conoce su experiencia. Se debe evitar corregir al participante para ubicar la experiencia de él en los cuadrantes. Un ejemplo de esto último puede ser que el coordinador diga “Eso (lo que el participante responde) va en ‘Me escapó’ y no en ‘Enfrento’”.
- ▶ Se trata de señalar en los cuadrantes, no de explicar: con esto se hace referencia a que la flexibilidad psicológica no se explica, más bien se construye principalmente notando la experiencia en el momento presente y reconociendo cuáles comportamientos funcionan y cuáles no, es decir, qué comportamientos acercan a la persona hacia la vida que quiere tener, y cuáles lo alejan. El coor-



dinador puede caer en el riesgo de explicar lo que es la flexibilidad psicológica en lugar de usar el espacio para que los participantes noten su experiencia.

- ▶ Se intenta redirigir la experiencia de los participantes hacia la ventana, sin confrontar las respuestas de los participantes. Una trampa posible es que los coordinadores confronten los aportes de los participantes, perdiendo la oportunidad de ubicar en la Ventana la experiencia de ellos y del contexto.

1º TALLER

Una ventana para mirar lo que nos pasa.

Implementación práctica



GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PRIMER TALLER DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE PREVENCIÓN EN JOVENES

Este encuentro es el primero de tres talleres que compartiremos con ustedes, desde la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la provincia de Córdoba, y que corresponden al programa de fortalecimiento emocional como una herramienta para utilizar a lo largo de nuestra vida cotidiana.

En este encuentro, proponemos la Ventana para mirar lo que nos pasa. ¿Comenzamos?

Insumos para la realización del taller

- ▶ Presentación (Power point) “Una Ventana para mirar lo que nos pasa”.
- ▶ Proyector, equipo de sonido, computadora, micrófono, ficha de asistencia.
- ▶ Cuadernillo para entregar a los jóvenes, lapiceras.
- ▶ Video “Intensamente”.

1º PRIMER MOMENTO

¿HAGAMOS UN TRATO?

- ▶ Hoy hemos venido a trabajar con ustedes y nos gustaría que participen tanto en el taller como en las actividades que les proponemos, pero no están obligados a hacerlo ni a utilizar esta herramienta que les proponemos.
- ▶ Para ello te proponemos que:
 - La información que compartan tus compañeros quede en este encuentro.
 - Si participas, hazlo en un marco de respeto.
 - Saber que este taller no tiene respuestas correctas o incorrectas.
- ▶ Nosotros nos comprometemos a dar lo mejor de nosotros para que este taller sea útil y ameno.

En este cuadernillo vas a encontrar las actividades que realizamos en el taller y otras actividades que te proponemos para realizar cuando quieras, solo o con amigos.

Cualquier duda que tengas no dudes en consultar a los referentes del Centro preventivo/asistencial de tu comunidad, profesores o adultos más cercanos.

2º SEGUNDO MOMENTO

FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Imaginemos a una persona fortalecida físicamente, ¿podemos darnos cuenta a simple vista? Seguramente a través de nuestros sentidos podemos observarlo.

Ahora bien, de la misma manera, ¿podemos darnos cuenta si una persona esta fortalecida emocionalmente? Quizás podemos tener una idea, pero no podemos corroborarlo, ya que todo lo que pertenece a nuestros pensamientos y emociones solo puede ser observado por cada uno de nosotros.

¿Como hacemos para fortalecer nuestras emociones? ¿Existe una única receta?

En este encuentro vamos a proponerte una herramienta dentro de muchas otras, una Ventana para mirarnos por dentro.

3º TERCER MOMENTO

¿Y SI COMENZAMOS A ABRIR LA VENTANA?

Te invitamos a que pienses diferentes situaciones en las que hayas sentido estas emociones y que registres aquellos pensamientos que aparecieron en tu cabeza en ese momento desencadenados por dicha emoción.

Este ejercicio te permitirá reconocer las distintas emociones que puedes experimentar, las situaciones en las que pueden surgir y los pensamientos asociados. Recuerda que todas las emociones cumplen una función, nos permiten ver lo que nos pasa, por eso es importante poder registrarlas para tomar perspectiva de ellas y poder actuar más allá de ella acercándote a aquello que es importante para vos en tu vida.

EMOCIONES	SITUACIONES ¿Alguna vez la sentiste? ¿Cuándo?	PENSAMIENTOS ¿Qué pensaste en ese momento?
		

4º CUARTO MOMENTO

AHORA EMPECEMOS A MIRARNOS...

¿Qué nos pasa adentro?

Para ello te proponemos una herramienta a través de la cual podemos mirarnos a nosotros mismos y los que nos sucede internamente. Nos permite reconocer aquellas personas o cosas que son realmente importantes para nosotros y lo que hacemos para acercarnos a ello, como así también los obstáculos que funcionan como barreras que nos impiden acercarnos a lo importante y lo que hacemos para evitar o luchar contra ellos.

La ventana es un punto de vista, es una forma de ver la realidad, con lo cual puede ser una herramienta útil para algunas personas y no serlo para otras. Hay muchos modos de mirar lo que pasa y lo que nos pasa, es decir, existen muchos puntos de vista. Lo que vamos a presentar es un punto de vista más.

Ahora que pudimos registrar emociones que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida y en diferentes situaciones, detengámonos a pensar: ¿cuánto tiempo

duran esas emociones o pensamientos en mi mente? ¿Me acercan o me alejan de todas las cosas que son importantes para mí?

Recordemos que en el taller hablamos de que todas las personas nos movemos en dos direcciones diferentes, todos los seres vivos hacemos las cosas por dos posibles razones: nos acercamos/enfrentamos hacia lo que nos importa, o nos alejamos de lo que nos genera malestar. Imaginen lo siguiente: un pequeño ratón ve un pedazo de queso y se acerca para darle una mordida (se mueve hacia lo que le importa), sin embargo cuando se aparece un gato huye hasta esconderse (se aleja del peligro y lo que le genera malestar).

“Nosotros los humanos nos comportamos del mismo modo que el pequeño ratón en el mundo de los cinco sentidos (lo que podemos escuchar, ver, oler, degustar, tocar), sin embargo nos diferenciamos en que tenemos una mente humana, un mundo interno, y también nos alejamos de nuestros gatos internos (depredadores internos).

Comencemos a pensar en aquellas personas o aspectos que son valiosos en nuestra vida. Si te preguntamos **¿Quién/ Quiénes son importantes en tu vida? ¿Qué cosas, valores o cualidades son importantes para vos?... ¿Qué nos responderías?**



¿Pudiste completarlo? Ahora intentaremos identificar aquellas acciones que realizamos para movernos hacia lo que es importante para nosotros.

¿Qué haces o podrías hacer para acercarte a lo que es importante para vos? Si una cámara de video los estuviera filmando ¿Cómo vería que están acercándose a lo que les importa?



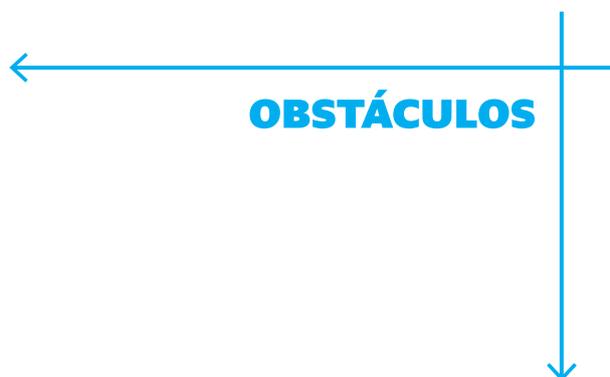


Una vez que hayas completado lo anterior te invitamos a pensar **¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa? ¿Qué pensamientos te dificultan acercarte a lo que es importante para vos?**

Es importante diferenciar entre obstáculos externos como “falta de tiempo”, “distancia”, “dinero” y obstáculos internos como pensamientos emociones, recuerdos, ahora vamos a pensar en estos últimos.

Retomemos las arenas movedizas...

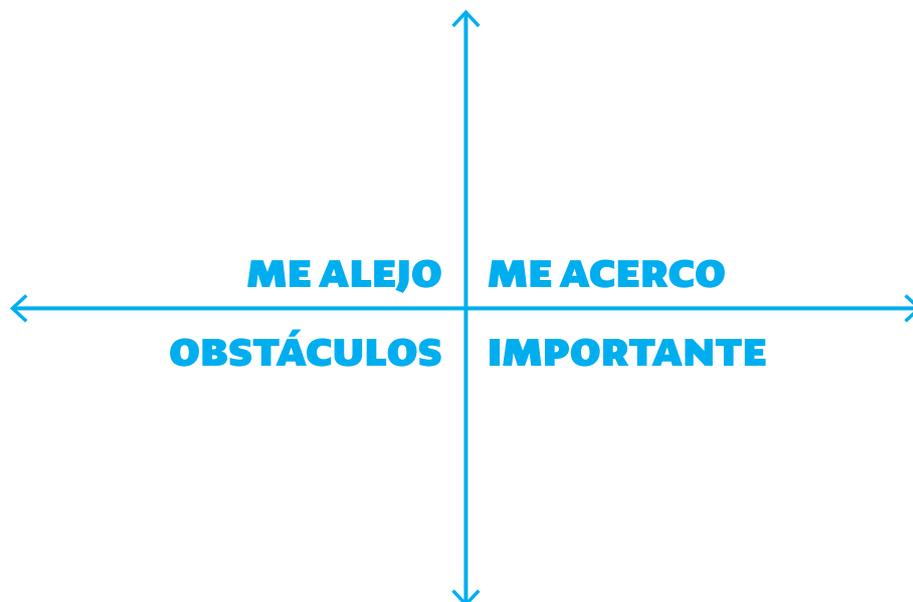
¿Recuerdan que hablamos de las arenas movedizas que nos detienen cuando estamos caminando en la dirección que nos importa? También hablamos que esas arenas movedizas pueden tener diferentes formas como pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos. ¿Cuáles son las arenas movedizas que aparecen cuando caminas en dirección hacia lo que te importa?



Ahora tratemos de reconocer aquellas conductas que empleamos para escapar, evitar o luchar contra esas experiencias internas que nos generan malestar y actúan como obstáculos para movernos hacia lo que nos importa. **¿Qué sueles hacer para evitar o escaparte de esos obstáculos o pensamientos difíciles? ¿Qué haces cuando te encuentras atrapado en una arena movediza (preocupación, emoción o pensamiento)? Si una cámara de video te estuviese filmando ¿Qué te vería hacer?**



Ahora que tenemos la ventana completa, te invitamos a que rellenes cada cuadrante de tu ventana , con uno o más ejemplos que te interesen mirar para luego practicar aquello que quieras cambiar en función de lo que es importante para vos.



Recuerda que solo vos podes notar tu experiencia y darte cuenta lo que sucede en cada momento para poder actuar en direccion de lo que valoras en tu vida, aun en presencia de pensamientos o emociones difíciles ya que estas son parte de la vida.

Lo importante es que puedas notar donde te encontrás en cada situación porque de ese modo podes decidir o elegir hacia donde querés ir y acercarte a lo que es realmente importante para vos.

NOTAS

FICHA DE ACTIVIDADES PRIMER TALLER

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”

Ejercicio: Objetivo a largo plazo

¿En esta última semana, crees que estuviste más escapando de las cosas que no te gustan sentir o pensar, o acercándote hacia lo que te importa?

Los invitamos a que se propongan metas para esta semana o mes en donde puedan NOTAR si sus conductas los están acercando o alejando de las mismas.

Ejercicio: Consejo a vos mismo

A partir de lo vivenciado en el taller y las reflexiones que hayas realizado personalmente sobre tu vida. ¿Qué consejo te darías en relación a las cosas que te alejan de lo que es importante para vos?

¿Cómo tendrías que hacer para acercarte a lo que querés?, ¿Qué acciones te acercan a las personas y a las cosas que son importantes para vos?, ¿Cómo podés reconocer cuando estás haciendo cosas para evitar sentir lo que no te gusta?

Ejercicio: Carta al yo del futuro

Para dar cierre a la idea de la ventana, se introduce el siguiente mensaje: *“La vida siempre presenta desafíos que pueden llevarnos a aprender y crecer pero que también, si no estamos atentos, pueden llevar a apartarnos del camino que valoramos”.*

Para ayudarte a afrontar posibles situaciones difíciles, imagina que viajas en el tiempo y le das a tu “Yo del Futuro” un mensaje recordándole los desafíos que podría llegar a enfrentar en los momentos difíciles. Entre otras cosas, podés escribirle posibles respuestas a las siguientes preguntas: ¿A qué situaciones tiene que prestarle atención especial?; ¿Cuáles son los valores que desea mantener, que cosas seguirán siendo importantes?; ¿Qué conductas uso en el pasado y no han funcionado?; ¿Qué recursos, habilidades o prácticas podrían serle útiles?; ¿Que más le dirías?

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Si te quedo alguna duda o necesitar consultar sobre algo de lo trabajado en el taller podés dirigirte a tu Referente.

Es importante que conozcas que existe un **CENTRO PREVENTIVO / ASISTENCIAL DE ADICCIONES** que tiene como objetivo la promoción de la salud y prevención de adicciones, que cuenta con profesionales capacitados para brindar información, orientación y asesoramiento en la temática.

Si necesitas o conoces a alguien que esta información pueda serle útil, te brindamos los siguientes datos de contacto:

Coordinador CP/CAS:

Dirección:

Teléfono:

Mail:

Días y horarios de atención:

2º TALLER

Punto de elección

PUNTO DE ELECCIÓN

¿Qué es?

El punto de elección es una herramienta simple para desarrollar la flexibilidad psicológica. Nos permite tener una visión general de la vida de las personas, teniendo en cuenta una amplia gama de situaciones, pensamientos, sentimientos, movimientos de acercamiento y de alejamiento, tanto en la vida en general como en alguna situación específica (Harris, 2018).

En esta técnica, los movimientos de evitación, se refieren a las acciones ineficaces y a los valores incongruentes, en otras palabras, alejarse de la persona que quieres ser o alejarte de la vida que quieres construir. Estos movimientos de evitación son a menudo, aunque no siempre, producto de la evitación experiencial. Otras veces se deben a la fusión con razones o reglas, "estar en lo correcto", "verse bien", buscar placer o cualquier combinación de pensamientos, sentimientos, emociones y recuerdos positivos o negativos. Los movimientos de acercamiento, en cambio, implican acciones efectivas, congruentes con los valores, que están en línea con la persona que uno desea ser.

Diferencia con La Ventana

Hay una diferencia respecto a la forma en que se utiliza comúnmente el término "alejarse" entre ambas herramientas. En todas las descripciones actuales de los libros sobre la Matrix (La Ventana), el término "alejamiento" no significa alejarse de los valores o de la vida que uno desea construir, sino que refiere a la evitación de los eventos privados, como los pensamientos, sentimientos y sensaciones difíciles. Esta diferencia es de gran importancia, ya que alejarse de pensamientos y sentimientos dolorosos o difíciles no es lo mismo que alejarse de los valores. Esto no hace que el Punto de Elección sea correcto o la Matrix sea incorrecta; es simplemente una discrepancia entre las técnicas. También hay que tener en cuenta que un comportamiento puede ser de acercamiento o alejamiento dependiendo de la situación y el contexto de la misma (Harris, 2018).

¿Qué significa "estar enganchado"?

La fusión cognitiva es el proceso por el cual los humanos se vuelven indistinguibles de sus experiencias internas pasajeras (ej. pensamientos, emociones, sensaciones e imágenes) (Boggiano & Gagliosi, 2018). Este concepto refiere al hecho de que los eventos privados están teniendo una influencia disfuncional en el comportamiento, de tal manera que éste se vuelve tan inflexible o rígido que se convierte en autodestructivo, problemático y perjudicial para el bienestar. En otras palabras, son conductas que nos alejan del tipo de persona que queremos ser y, de la vida que deseamos construir. Un término útil para explicar el concepto de fusión cognitiva es "engancharse" (Harris, 2018).

Una de las formas más comunes en que nos enganchamos es fusionándonos con los eventos privados: debo evitar (deshacerme de) mis pensamientos y sentimientos desagradables. Esto se conoce en las Terapias Contextuales como Evitación Experiencial. Esta alcanza niveles problemáticos para la persona cuando hay fusión con los obstáculos internos y, cuando esto ocurre la evitación experiencial tiende a dominar el comportamiento. Por ejemplo:



Además de engancharnos con los eventos internos, también podemos hacerlo con:

- ▶ Dar razones, reglas, juicios, el pasado, el futuro, nuestro autoconcepto;
- ▶ Verse bien y estar en lo cierto;
- ▶ Perfeccionismo;
- ▶ Buscando placer, poder, riqueza, fama, estatus y otros objetivos codiciados;
- ▶ Un sentido de derecho o rectitud;
- ▶ Cualquier emoción, (ej. ansiedad, miedo, tristeza, ira, vergüenza, culpa, codicia, envidia, celos);
- ▶ Impulsos, ansias, deseos.

¿Cómo nos “desenganchamos”?

Las habilidades de “desenganche” ayudan a notar los pensamientos y sentimientos y, reducen el dominio que tienen los mismos sobre la conducta. Ayudan a responder de manera más flexible a los eventos privados que generalmente desencadenan repertorios conductuales rígidos y autodestructivos.

Existen seis procesos terapéuticos que le permiten a la persona “desengancharse” de los pensamientos, emociones, etc y, forman parte de la herramienta conocida como “hexaflex” (Harris, 2009).

- 1. Defusión** (observar lo que estás pensando): es aprender a “dar un paso hacia atrás” y separarse de los pensamientos, imágenes y recuerdos. En lugar de quedarse atrapado en los pensamientos o ser empujados por ellos, los dejamos ir y venir. Retrocedemos y observamos los pensamientos en lugar de enredarnos en ellos. Vemos nuestros pensamientos por lo que son, nada más ni menos que palabras o imágenes.
- 2. Aceptación** (abrirse a la experiencia): implica abrirse y hacer espacio a los sentimientos dolorosos, sensaciones, impulsos y emociones. Abandonamos la lucha con ellos, les damos un respiro y les permitimos que sean como son. En lugar de ir contra ellos, resistirlos, huir o sentirse abrumados por ellos, nos abrimos a ellos y los dejamos ser.
- 3. Estar en el momento presente** (estar aquí ahora): significa estar psicológicamente presente: conectarse conscientemente y participar en lo que esté sucediendo en este momento. Prestar atención conscientemente a nuestra experiencia de aquí y ahora, en lugar de desviarnos hacia los pensamientos o actuar en “piloto automático”.
- 4. Yo contexto** (conciencia pura): en el lenguaje cotidiano, hablamos de la “mente” sin reconocer que posee dos elementos: el yo pensante y el yo observador. Todos estamos muy familiarizados con el yo pensante, esa parte que siempre está pensando, generando pensamientos, creencias, recuerdos, juicios, fantasías, planes, etc. Pero la mayoría de las personas no están familiarizadas con el yo observador, nuestro aspecto de ser conscientes de lo que estamos pensando, sintiendo o haciendo en cualquier momento. Por ejemplo a medida que pasa la vida, el cuerpo cambia, los pensamientos y sentimientos cambian, los roles cambian, pero el “tú” que es capaz de notar y observar todas esas cosas nunca cambia, y es el yo-contexto.

5. **Valores** (saber lo que importa): son cualidades deseadas de la acción, es decir que describen cómo queremos comportarnos de manera continua. Aclarar valores es un paso esencial para crear una vida significativa; a menudo los valores son referidos como "direcciones de vida elegidas". Normalmente, los valores son comparados con una brújula porque orientan y guían el comportamiento, hacia dónde nos queremos dirigir en la vida.
6. **Acción comprometida** (hacé lo que sea necesario): implica realizar una acción efectiva, guiada por los valores. Es muy importante conocer nuestros valores, pero sólo a través de la acción congruente basada en ellos la vida se vuelve rica, plena y significativa. La acción guiada por valores da lugar a una amplia gama de pensamientos y sentimientos, tanto agradables como desagradables. Entonces, la acción comprometida significa "hacer lo que sea necesario" para vivir de acuerdo con nuestros valores, incluso si eso trae dolor y malestar.

Se pueden utilizar algunas preguntas para guiar la práctica, las cuales son de ayuda para que la persona se "desenganche" de los eventos internos:

- ▶ ¿Estás enganchado por este pensamiento o sentimiento?
- ▶ En caso afirmativo, ¿en qué áreas de tu vida notas que te está afectando?
- ▶ ¿Cómo te comportas normalmente cuando te enganchas y te dejas llevar por este pensamiento o emoción?
- ▶ ¿Qué harías si no estuvieras enganchado a estos pensamientos o emociones?

ELEMENTOS IMPORTANTES DEL PUNTO DE ELECCIÓN

Identificando los Valores Personales

Se encuentran del lado derecho del diagrama y, son guías de acción ya que nos permiten acercarnos a la persona que queremos ser. Estel lado del diagrama se desarrollará teniendo en cuenta los valores, metas y acciones de la persona. Los objetivos pueden ser varios: aclarar valores, establecer objetivos, crear planes de acción; explorar los valores implícitos en cualquier objetivo o acción; usar valores para establecer metas y guiar acciones; construir acciones en metas más grandes o dividir objetivos en acciones. Es necesario recordar que al hacer esto, los movimientos de escape y de acercamiento son siempre desde la perspectiva del cliente (Harris, 2018). En el siguiente párrafo se encuentran algunas preguntas guía para indagar valores.

- ▶ **Valores y metas:** ¿Qué es importante para usted? ¿Quiénes son importante en su vida? ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué cualidades tendría esa persona que quieres ser?
- ▶ **Valores y acciones:** ¿Cómo quieres tratarte a vos mismo? ¿Cómo quieres tratar a las personas que están a tu alrededor? ¿Qué quieres hacer más, menos o diferente? ¿Qué quieres empezar o dejar de hacer? ¿Cómo quieres ser en tu tiempo libre?



Mindfulness

Es la práctica de prestar atención de una manera particular, con intención, en el momento presente, y de manera no juiciosa (Kabat-Zinn, 1994). El Mindfulness puede ser considerado como una estrategia para lograr que las personas sean conscientes cuando se encuentran “atascadas o enganchadas” en sus pensamientos y emociones y, de esta manera promover una mayor conciencia plena en su vida diaria (Boggiano & Gagliesi, 2018).

Ser consciente es despertar, reconocer lo que está sucediendo en el momento presente. Rara vez somos conscientes. Por lo general, estamos atrapados en pensamientos que nos distraen y en opiniones o juicios sobre lo que está sucediendo en ese momento.

Esto se llama Mindlessness, y puede observarse esta falta de conciencia en el momento presente en las siguientes situaciones cotidianas (adaptado de Brown & Ryan, 2003):

- ▶ Realizar diferentes actividades sin estar atento a ellas.
- ▶ Romper o derramar cosas por descuido, falta de atención o pensar en otra cosa.
- ▶ No percibir sensaciones propias de tensión física o incomodidad.
- ▶ Olvidar el nombre de una persona casi tan pronto como lo hemos escuchado.
- ▶ Encontrarse preocupado por el futuro o el pasado.
- ▶ Comer sin ser consciente de ello.

Cuando trasladamos la práctica de atención plena al ámbito terapéutico, su definición a menudo se expande para incluir el no juzgar: "la conciencia que emerge al prestar atención con intención, en el momento presente, y sin prejuicios al despliegue de la experiencia momento a momento" (Kabat-Zinn, 2003). El no juzgar fomenta la atención plena cuando nos enfrentamos a estados físicos o emocionales difíciles. Al no juzgar la experiencia, es más probable que la veamos tal como es.

Mindfulness y Aceptación

La aceptación es una extensión del no juzgar. Desde la perspectiva del Mindfulness, la aceptación se refiere a la disposición a dejar que las cosas sean como son en el momento en que nos damos cuenta de ellas, aceptando experiencias placenteras y dolorosas a medida que surgen. No se trata de respaldar el comportamiento inadaptado; más bien la aceptación precede al cambio de comportamiento (Germer, Siegel & Fulton, 2005).

La aceptación no es resignarse, ya que esta implica entregarse pasivamente y en contra de nuestra propia voluntad; no estamos de acuerdo con lo que sucede pero tampoco estamos dispuestos a conectar con ello. Por el contrario, la aceptación pasa por el reconocimiento de que existe el sufrimiento y, muchas veces no podemos evitarlo, por lo tanto nos abrimos a experimentarlo conscientemente. Su finalidad es cultivar la paciencia necesaria para afrontar la experiencia que toque atravesar. Constantemente nos encontramos esperando a que llegue un momento mejor, por ejemplo si estamos trabajando puede que pensemos y esperando el momento de llegar a casa; cuando cocinamos puede que la mente se focalice en estar cenando, entre otras situaciones. El problema de esto es que nos desconectamos del presente y perdemos gran parte de la vida que sucede en ese momento (Pereyra Saez, 2018).

Siguiendo con la idea anterior, la incapacidad para tolerar sensaciones desagrada-

bles o no placenteras crea el terreno para que la mente se dirija hacia otros lugares y tiempos (presente o futuro), haciendo del momento presente un lugar habitado sólo por nuestro cuerpo.

Para finalizar

El Punto de Elección es una herramienta que tiene como finalidad promover la flexibilidad psicológica, es decir, la habilidad de moverse hacia los valores aún en la presencia de obstáculos (pensamientos, emociones, sensaciones difíciles). Los movimientos de acercamiento se refieren a actuar consistente con la persona que quieres ser o el tipo de vida que quieres tener; los movimientos de evitación implica alejarse de los valores, ser incongruente con el tipo de persona que querés ser.

A veces las personas no son conscientes de sus puntos de elección, por lo cual el primer paso es ser consciente; esto es posible de realizar mediante la práctica de Mindfulness.

En resumen, esta herramienta nos permite tener una visión general de la vida de una persona, teniendo en cuenta la amplia gama de pensamientos, sentimientos y movimientos que la acercan y alejan, tanto en la vida en general como en alguna situación específica.

BIBLIOGRAFÍA

Boggiano, J.P., Gagliesi, P., (2018). *Terapia Dialéctico Conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Buenos Aires, Argentina: Tres Olas.

Brown, K.W. y Ryan, R.M., (2013). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R., (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York, Estados Unidos: Guilford Press.

Harris, R., (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R., (2018). *ACT Questions and Answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Kabat- Zinn, J., (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona, España: Editorial Paidós Ibérica.

Kabat- Zinn, J., (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona, España: Editorial Kairós.

Pereyra Saez, G., (2018). *Mindfulness. Mente plena. Corazón contento*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Albatros.

2º TALLER

Punto de elección

Implementación práctica

GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL SEGUNDO TALLER DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

Insumos para la realización del taller

- ▶ Presentación (Power point) “Punto de elección”.
- ▶ Proyector, equipo de sonido, computadora, micrófono, ficha de asistencia.
- ▶ Cuadernillo para entregar a los jóvenes, lapiceras.
- ▶ Video “Invitado indeseado”.

1º. PRIMER MOMENTO PRESENTACIÓN Y ENCUADRE DE TRABAJO

 Tiempo estimado de desarrollo: 5 a 10 minutos.

En este primer momento se presente el equipo técnico interviniente y las actividades que se realizarán. Se explicita la dinámica del taller, la división de roles y los acuerdos de trabajo entre los talleristas y los jóvenes participantes. Así mismo, debe presentarse al referente que facilitará la continuidad de las intervenciones preventivas en cada comunidad, y en el caso de existir en la localidad de existir un CP o CAS adherido a la RAAC, deberá ser un integrante del equipo técnico local. El referente debe comunicar información específica acerca de las acciones que se llevan a cabo, la dirección, horario de atención y demás datos relevantes. De esta forma el /la referente cumplirá una función de nexo entre los participantes del taller y la RAAC.

2º. SEGUNDO MOMENTO RETOMAMOS LA VENTANA COMO HERRAMIENTA.

 Tiempo aproximado de desarrollo: 10 minutos

En un segundo momento retomamos la primera herramienta trabajada en el primer taller: “la ventana”. (de ser posible con la información aportada por el grupo).

Se trabaja principalmente acerca de los dos conceptos fundamentales de la ventana:

- ▶ Lo que hacemos para acercarnos a personas, cosas, características personales que son importantes en nuestra vida
- ▶ Lo que hacemos para escapar/luchar contra aquellos pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, que funcionan como obstáculos hacia aquello que es importante para nosotros.



La ventana como herramienta tiene una doble función: de autoconocimiento, de aquello que tiene sentido y propósito personal para cada uno; y diagnóstica, para el equipo técnico local, para conocer aquellas actividades y comportamientos que realizan los jóvenes en su cotidianeidad.

Es importante recordar que uno de los objetivos de la ventana es notar donde estamos para poder elegir hacia dónde queremos ir en función de lo que es importante para nosotros.

3º. TERCER MOMENTO

PRESENTACIÓN DE LA NUEVA HERRAMIENTA: PUNTO DE ELECCIÓN

En esta instancia se realiza la presentación del “Punto de elección: herramienta que permite elegir qué decisión tomar ante situaciones que nos resultan difíciles”. Es un momento en el tiempo presente, donde es posible elegir entre una conducta consistente o inconsistente con nuestros valores.

En un primer momento de esta instancia se les pregunta a los jóvenes qué entienden por punto de elección, qué es para ellos elegir, qué le sugiere la imagen, si alguna vez en sus vidas se han encontrado en alguna situación donde tiene que elegir, etc.

luego, se destaca la importancia de que en cualquier situación tenemos la libertad de elegir como actuar. Lo que requiere poner en práctica diferentes pasos.

4º. CUARTO MOMENTO

PASOS DEL PUNTO DE ELECCIÓN

 Tiempo estimado de desarrollo: 25 minutos

Se les presenta a los jóvenes los cuatro pasos que se proponen para comprender esta herramienta.

Primer paso: PRESTAR ATENCIÓN

En este momento es importante que se transmita que para estar consciente de nuestras decisiones es necesario entrenar la atención. Para ello, les proponemos a los jóvenes notar aquello que proviene del mundo externo y aquello que proviene del mundo interno. Les pedimos de esta manera que se relajen y concentren en el momento presente, y puedan conectarse con aquello que perciben a través de los cinco sentidos, es decir con los estímulos externos presentes en el ambiente en ese momento. A partir de esto, los talleristas registramos por escrito todo lo que los jóvenes van relatando. De la misma manera, se les pregunta a los jóvenes qué emociones, pensamientos, sentimientos y sensaciones pueden registrar en el momento presente, es decir, todo aquello interno que está “por debajo de nuestra piel” y que cada uno puede notar.

Segundo paso: ELEGIR UN RUMBO

A partir del registro del paso anterior es que podemos elegir el rumbo de la persona que nos gustaría y queremos ser, lo que puede ser una buena herramienta en nuestra tarea de elecciones.

En función de ello se realiza la pregunta, que habilita a reflexionar: ¿qué tipo de persona quieres ser? (tipo de amigo, de hermano, de hijo). De la misma manera que en el punto anterior, se registra en el power point todo aquello que los participantes comentan. Luego se lee la lista terminada y se abre el espacio para observaciones y comentarios.

Tercer paso: HACER LUGAR

En este paso se presenta el video “el invitado indeseado” que consiste en una metáfora acerca de aquellas emociones, pensamientos, sentimientos y recuerdos que evitamos experimentar.

A partir de esto se realiza la pregunta: Si tu vida fuera una fiesta, ¿Cuáles serían aquellos invitados con los que estas luchando?

Por invitados nos referimos a las emociones con las que estamos luchando las cuales funcionan como obstáculos de aquellas cosas que son importantes para nosotros.

Otra alternativa consiste en trabajar la metáfora de los anzuelos. Por ello entendemos a aquellos obstáculos y eventos internos que nos desvían del camino hacia la persona que queremos ser.

“Imaginemos que somos un pez que vive en el mar y se está dirigiendo hacia su hogar al encuentro con su familia que es muy importante para él. En ese trayecto aparece una lombriz, pero no es cualquier lombriz, una muy tentadora, carnosa, apetecible. ¿Qué creen que haría el pez en esa situación? (Seguramente la respuesta de los participantes sea “la va a comer”). Frente a esto, respondemos que al momento de comerla se pincha con algo. ¿Qué mordió? (La respuesta aquí probablemente sería “un anzuelo”). Debemos aclarar que podría haber sido una piedra, un vidrio o cualquier otra cosa. ¿Cómo nos damos cuenta que es un anzuelo y no otro objeto? Porque el anzuelo te engancha y te lleva en otra dirección, te desvía del camino hacia lo que es importante”.

Una vez explicada esta metáfora se pregunta: ¿cuáles son los anzuelos (pensamientos emociones y sentimientos difíciles) que nos atrapan y nos desvían del camino hacia la persona que queremos ser?

Todo aquello que se va planteando como obstáculos se va registrando en el power point. Es importante este momento para reconocer que las emociones son parte de nuestra experiencia y tienen una función por lo que es necesario hacerles un lugar.

Cuarto paso: ACTUAR

A partir de los pasos anteriores, se les explica a los participantes que el último paso consiste en realizar aquellas conductas que creemos se dirigen a todo aquello que resulta importante para nosotros. Actuar forma parte de nuestro mundo externo, es aquello que el resto de las personas podrían notar.

Para ello se les presenta a los participantes un ejemplo de una situación y se realiza el recorrido de los pasos de la herramienta del punto de elección.

La situación presentada puede ser, por ejemplo, que nos invitan a una fiesta y no



conocemos a nadie. Podemos pensar que la persona que queremos ser en esa fiesta reúne diferentes cualidades, como ser sociable, agradable, simpática, divertida. Si me comporto de esta manera, seguramente podría actuar yendo a la fiesta, buscando temas de conversación con las personas, acceder a bailar, comer o tomar algo con el resto, preguntando acerca de sus vidas y compartiendo la mía, entre otras cosas. Sin embargo, pueden aparecer obstáculos, invitados indeseados que me alejarían o me impedirían ser la persona que me gustaría ser. Dichos obstáculos pueden ser la vergüenza, el miedo a que me rechacen, pensar que nadie va a querer integrarme por ser nuevo/a, etc. De esa manera, quizás actuaría no yendo a la fiesta, o iría, pero no hablaría con el resto de los chicos, usaría en todo momento mi teléfono celular, me quedaría en un rincón, etc. Cabe destacar, que esta forma de pensar esta situación es particular y responde a la singularidad de cada persona, por lo que es un punto de vista.

A partir de esta situación planteada, se divide a los participantes en grupos y se les propone realizar la misma actividad, pensando en nuevas situaciones hipotéticas o reales. Para ello, se les entrega una ficha con el diagrama del punto de elección y se les da 15 minutos y al terminar, se comentan las situaciones trabajadas por todos los grupos.

Luego de este momento pueden dedicarse unos minutos para realizar un feedback acerca de que les pareció la herramienta, si consideran que puede ser útil, etc.

Finalizada la actividad, es importante señalar que existirá un tercer y último taller de fortalecimiento emocional, que dará continuidad al taller ahora trabajado y propondrá una nueva y quizás útil herramienta.

Talleristas, manos a la obra!

3 ¿Qué **HAGO** cuando me atrapan esos pensamientos – emociones difíciles?

(Acciones que me alejan de la persona que quiero ser)

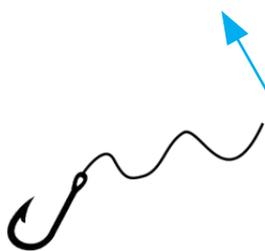
4 ¿Qué **HARÍA** la persona que quiero ser teniendo en cuenta mis valores?

(Aún en presencia de los pensamientos-emociones difíciles)

2 Ante esta situación ¿qué **PENSAMIENTOS-EMOCIONES DIFÍCILES** aparecen y me atrapan?

6 **RESPIRÁ**

¿Podés notar la diferencia en tu cuerpo cuando elegís alejarte o acercarte a la persona que querés ser?



ME ALEJO



ME ACERCO

5 ¿Qué **VALORES PERSONALES** me conectan a la persona que quiero ser?

**PUNTO
DE
ELECCIÓN**

1 **SITUACIÓN DESAFIANTE (QUIÉN, QUÉ, CUANDO, DONDE): ¿CUÁL ES LA SITUACIÓN DIFÍCIL QUE SE ME PRESENTA?**

3º **TERCER TALLER**

Diagnóstico participativo

3° TALLER

“RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”

Aspectos Teóricos

El tercer taller desarrollado como parte del Programa de Fortalecimiento Emocional para jóvenes, sigue el mismo principio u objetivo que los talleres anteriores. En este sentido, se orienta a promover en los jóvenes el desarrollo de la Flexibilidad Psicológica como habilidad que permite dirigirse hacia lo que es valioso o importante en la vida de cada uno, más allá de los obstáculos internos que puedan interferir en ese camino. Particularmente, con este taller se intenta favorecer en los adolescentes un objetivo común de trabajo que implique generar acuerdos y estrategias para resolver una situación problemática común. El propósito del mismo, es que ellos realicen un Diagnóstico Participativo a través del cual puedan identificar situaciones foco de intervención conjunta entre diversos actores sociales o participantes de una comunidad (ciudad, escuela, barrio, etc). En particular, el diagnóstico participativo es un instrumento que permite identificar, ordenar y jerarquizar los problemas comunitarios, facilitando que los jóvenes reflexionen sobre su realidad. Para ello es necesario que los participantes identifiquen los problemas que les afectan, los recursos con los que cuentan y las potencialidades propias de su comunidad que pueden ser aprovechadas en beneficio de todos.

Características del Diagnóstico Participativo

- ▶ Busca obtener información acerca de los problemas, las necesidades, los recursos y las oportunidades de desarrollo que tienen los jóvenes en su comunidad.
- ▶ Se orienta a conocer problemas específicos, particulares y concretos, a partir de la información disponible en la comunidad, revalorizando sus elementos positivos.
- ▶ Identifica los problemas que obstaculizan el desarrollo de la comunidad, proporcionando elementos para establecer las prioridades.
- ▶ Si bien los planes de acción y las soluciones suelen ser más apropiados y eficaces cuando se basan en un análisis de los problemas hecho por las personas de la comunidad, se sugiere la presencia de equipos técnicos locales y personal de la escuela que favorezcan procesos de discusión, reflexión, consenso y, principalmente, seguimiento de las intervenciones.

Resolución de Problemas

Técnicamente la Resolución de Problemas es una habilidad básica para la vida, que implica un pensamiento crítico, y lleva al individuo a la planeación de unas estrategias para alcanzar una meta (Keller, 1998). Como herramienta específica de diagnóstico e intervención, se propone el uso de la Resolución de Problemas, tomada desde un modelo de terapias de tercera ola o tercera generación, denominado Terapia Dialéctica Comportamental (DBT). Específicamente, esta herramienta es presentada como una alternativa de acción cuando se encuentran dificultades para enfrentar o transitar situaciones problemáticas concretas. Se propone entonces que la persona pueda aplicar esta herramienta para clarificar o definir exhaustivamente el problema



que quiere resolver, el objetivo o meta que aspira alcanzar (en parámetros realistas), las alternativas de estrategias de solución y los resultados obtenidos.

¿Qué es un Problema?

Un problema surge cuando existen obstáculos entre una situación dada y la situación a lo que se quiere llegar, es querer encontrar un camino para poder llegar del estado actual al estado final, o al que se quiere obtener (Caipa & Torres, s/f).

Desde DBT, una resolución eficaz de los problemas implica cinco procesos interactivos, cada uno de los cuales realiza una contribución distinta a una buena resolución del problema. Nos referimos a:

- ▶ la orientación hacia el problema,
- ▶ la definición y formulación del problema,
- ▶ la búsqueda de alternativas,
- ▶ la toma de decisiones; y
- ▶ la ejecución y verificación de la solución.

Cabe aclarar que la orientación hacia el problema incluye un proceso motivacional, mientras que los restantes procesos consisten en habilidades específicas que permiten a las personas resolver eficazmente problemas difíciles. (Linehan, M. M., 1993)

3º TALLER

Diagnóstico participativo

Implementación práctica

INSUMOS PARA LA REALIZACIÓN DEL TALLER 3:

- ▶ Presentación (Power Point) “Resolución de Problemas”.
- ▶ Proyector, equipo de sonido, computadora, micrófono, fichas de asistencia.
- ▶ Planilla Follow Up para realizar seguimiento- evaluación- proyección.

Objetivos del Taller:

- ▶ Revisar los emergentes en los talleres anteriores (de la Ventana y del Punto de Vista como herramientas Específicas).
- ▶ Realizar un Diagnóstico Participativo a partir de la reflexión en torno a necesidades o demandas detectadas por los jóvenes en su comunidad.
- ▶ Fomentar en los jóvenes el desarrollo de estrategias para responder a las necesidades identificadas, a partir de la herramienta de Resolución de Problemas.

Desarrollo del Taller

1º PRIMER MOMENTO:

Repaso de las Herramientas (Ventana y Punto de Elección)

El taller comienza recuperando las herramientas trabajadas en los dos talleres anteriores. Para ello, se vuelve a presentar a los participantes la Ventana tal como ellos la confeccionaron, recuperando el contenido de los cuadrantes. A modo de ejemplo:

Herramienta 1: La Ventana



Brevemente, se trabaja en torno a los interrogantes que subyacen a la construcción de la Ventana: ¿Qué estás haciendo? ¿Para qué? Luego de la presentación de esta herramienta, se recupera la segunda “Punto de Elección”.

Herramienta 2: Punto de elección

Las personas que **NO** quiero ser:

- No ir a la fiesta
- No hablar con nadie
- No saludar y mirar para abajo
- Usar todo el tiempo el celular

Las personas que **SI** quiero ser:

- Ir a la fiesta
- Empezar una conversación con alguien.
- Saludar mirando a los ojos
- Ofrecer algo para tomar o comer
- Bailar

Pensamientos, emociones, sensaciones (obstáculos):

- “Me van a rechazar”
- Vergüenza
- “No se que decir”
- Miedo



Personas y cosas importantes

Cualidades personales:

- Ser una persona sociable
- Hacer nuevos amigos
- Ser simpático y respetuoso

SITUACIÓN

Ejemplo: “Me invitaron a una fiesta”

A través de esta herramienta, se trabaja el interrogante disparador: “¿Qué haría la persona que querés ser en “x” situación?”.

El objetivo de este primer momento, es que los participantes puedan recuperar y reforzar los aprendizajes de los encuentros anteriores. Esta instancia sirve de “chequeo” o “mapeo” de los saberes y recursos adquiridos por los jóvenes y permite introducir “Resolución de Problemas” como nueva herramienta.

2º SEGUNDO MOMENTO:

Presentación De La Herramienta De Resolución De Problemas

En este segundo momento, se explica a los participantes que la Resolución de Problemas es una habilidad y por ello requiere de práctica. Esta herramienta se estructura en 4 pasos:

- 1 Definir el problema.**
- 2 Búsqueda de alternativas**
- 3 Toma de decisiones.**
- 4 Ejecución y verificación de las soluciones.**

Se introduce un diagrama sencillo que sirve como herramienta para resolver situa-



ciones donde se presenta un problema.

1 ¿Cual es el problema?

Se parte de la idea de que existen dos tipos de problemas: aquellos que tienen solución y los que no. Solamente los primeros son realmente problemas, el resto son situaciones que no podemos cambiar. Por ello, a lo largo de este taller destinamos nuestras energías a aquello que podemos resolver en conjunto. En este primer paso, se tendrán en cuenta dos aspectos centrales:

- ▶ Definir el problema: ¿Es un problema? ¿Cuál es?

Es útil formular preguntas que ayuden a definir el problema en los términos más claros y concretos posibles. Al describir de manera detallada un problema, podremos tener en cuenta la mayor cantidad de factores implicados y, por ende, podremos desarrollar estrategias más eficaces para su resolución.

- ▶ Establecer metas realistas:

Otro aspecto importante, al momento de delimitar un problema, es establecer hacia dónde queremos ir. Se puede utilizar como disparador el interrogante: ¿Cómo les gustaría que fuera la situación si ya hubiesen resuelto el problema?

Es importante señalar, que las metas funcionan como guía hacia donde movernos y que es necesario que éstas sean realistas para poder alcanzarlas. Deben tener en cuenta las potencialidades con las que cuentan y los recursos disponibles para lograrlas.

2 ¿Que se puede hacer?

Una vez definido el problema y la meta que queremos alcanzar, el siguiente paso, es pensar qué podemos hacer. La búsqueda de alternativas implica pensar creativamente en la mayor cantidad de posibles soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas. Utilizando distintas estrategias como la lluvia de ideas, se incrementa la probabilidad de definir soluciones más efectivas.

La tendencia de una persona que afronta un problema en general, es rechazar varias soluciones sin considerarlas, por ello en un primer momento, resulta positivo dar espacio a todas las que se les ocurran.

En resumen, estos son tres aspectos claves a tener en cuenta para este punto:

- ★ Proponer alternativas: Lluvia de ideas.
- ★ Mayor cantidad y variedad de propuestas.
- ★ Aplazar el juicio: todas las ideas son válidas.

3 La estrategia es: ¿útil y efectiva?

El objetivo de este paso es analizar las alternativas propuestas, indagar cuál o cuáles son viables, cuáles podrían resolver el problema y cuán probable es poner cada una de ellas en práctica. A continuación se evaluará el costo-beneficio de las que cumplan los criterios anteriores, de manera tal de identificar la más efectiva y ponerla en acción. Para ello, se puede introducir el siguiente interrogante: ¿Qué gano y qué pierdo en la aplicación de esta alternativa?

En resumen, se presentan los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación:

- ★ ¿La alternativa es viable?
- ★ ¿Resuelve el problema?
- ★ Análisis costo-beneficio.
- ★ ¿Qué probabilidad hay de su puesta en práctica?

4 ¿Cómo hacerlo y cual es el resultado?

Este último paso, implica la ejecución y verificación de soluciones a través de la puesta en práctica de la estrategia elegida, para ello es necesario definirla en pasos. Puede plantearse como ejemplo que aclare este modo de organización, los pasos que realiza una persona al momento de preparar una torta a través de una “receta”.

Los aspectos a trabajar en este paso podrían sintetizarse en los siguientes:

- ★ **IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA:**
Pasos para llevar a cabo la posible solución.
- ★ **EVALUAR LOS RESULTADOS:**
¿Se resolvió el problema? ¿Las metas son poco realistas? ¿Cuáles fueron los obstáculos?

X CIERRE DEL TALLER

Para finalizar el taller, se les pregunta a los jóvenes si creen que esta herramienta puede serles útil para resolver problemas a los que se enfrenten. Como siguiente paso, recordamos que al ser una habilidad, requiere de la puesta en práctica constante para que realmente resulte efectiva (cuanto más practicamos más probable es que funcione). Por último, se refuerza la idea de que no hay una única manera de resolver un mismo problema, y esto significa que hay un montón de maneras de alcanzar nuestra meta. Se los alienta a que continúen trabajando en este problema que han planteado conjuntamente y que extiendan el uso de esta herramienta a su vida cotidiana.

BIBLIOGRAFÍA

Linehan, M.M (1993). Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, NY, Guilford Press.

Caipa, S. & Torres, E. W. (s/f). Metodología POLYA en Resolución de Problemas.

<http://es.scribd.com/doc/6166584/DIAGNOSTICO-PARTICIPATIVO>.



1º PASO: ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

(Describo el problema con la mayor cantidad de detalles posibles)



¿CUÁL ES MI META?

(Describo una meta realista a la que espero llegar)



2º PASO: ¿QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA RESOLVERLO?

(Escribo todas las ideas que se me vengan a la cabeza, desde las más locas a las más serias sin desechar ninguna en principio)



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

3º PASO: ¿CUÁL DE LAS OPCIONES ANTERIORES PUE- DE FUNCIONAR MEJOR?

(Elijo una de las ideas anteriores y la evalúo)

OPCIÓN ELEGIDA:

ASPECTOS NEGATIVOS DE ESTA OPCIÓN ¿Qué puedo perder con esta opción? (-)	ASPECTOS POSITIVOS DE ESTA OPCIÓN ¿Qué puedo ganar con esta opción? (+)

(-) Si lo que pierdo es más de lo que gano, puedo volver al paso 2º y evalúo otras ideas.

(+) Si lo que gano es más que lo que pierdo y es posible llevar adelante esa opción, sigo con:



4º PASO: ¿CÓMO VOY A HACERLO Y CUÁL SERÁ EL RESULTADO?

(Mencionar los pasos para llevar a cabo la posible solución)

PASOS PARA RESOLVER EL PROBLEMA CON ESTA OPCIÓN:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

¿QUÉ OBSTÁCULOS PUEDEN APARECER?

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLOS?

¿CÓMO ME FUE CON ESTA OPCIÓN?

1. **RESOLVÍ EL PROBLEMA:**

Elegí bien la opción y pude llevarla adelante

ó

2. **NO FUNCIONÓ LA OPCIÓN ELEGIDA:**

Volveré a la lista de opciones para intentar con otra. (Vuelvo al paso 2°)

NOTAS

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

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

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**