

- **Nombre de la buena práctica: Programa de Prevención de Recaídas (P.P.R.)**



PROYECTO HOMBRE
PROGRAMA TERAPÉUTICO EDUCATIVO

- **Centro que la presenta: PROYECTO HOMBRE MÁLAGA.**
 - o Dirección: C/Eduardo Carvajal, 4. 29006 Málaga.
 - o Web: www.Proyectohombremálaga.es
 - o Mail: central@proyectohombremálaga.com

- **¿A qué demanda respondemos?**

Teniendo en cuenta la experiencia que tenemos con usuarios que retoman su proceso en el Programa Nocturno de Proyecto Hombre Málaga tras una recaída; observamos la falta de habilidades tanto para afrontar factores de riesgo como para anticipar las consecuencias de la emisión de una determinada conducta que puede conducirles a una recaída tanto en valores como en el consumo de sustancias. Debido a ello, nos planteamos un trabajo basado en la prevención de una recaída en el cual enseñamos a los usuarios a identificar esos factores de riesgo, a anticipar las consecuencias e implementar de ese modo los factores de protección.

El Programa de Prevención que hemos desarrollado está basado en el Modelo de Procesos de Recaídas creado por Marlatt y Gordon. Creemos necesaria la elaboración de un plan de trabajo para que el usuario integre el proceso de recaída dentro del marco general de su proceso de deshabitación sin que éste suponga un hecho traumático en su crecimiento personal. Es fundamental que el usuario a medida que realiza un proceso de cambio a nivel personal adquiera habilidades para resolver un proceso de recaída, y así, evitar el mismo.

- **¿Qué queremos conseguir?**

El Programa de Prevención de Recaídas (**P.P.R.**) que se desarrolla en el Programa Nocturno tiene los siguientes objetivos generales:

- Proporcionar un modelo teórico que permita al usuario comprender y analizar su proceso de deshabitación.
- Aprender a identificar qué situaciones, pensamientos y estados emocionales puede acercarlos al consumo y cómo afrontarlos adecuadamente utilizando determinadas técnicas.
- Aprender a enfrentarse a una recaída antes y después de que se produzca el consumo de sustancias.

Además dichos objetivos generales podrían desglosarse en otros mucho más específicos que podríamos clasificar, según los tres bloques de trabajo que realizamos, en:

1. Identificación de antecedentes y consecuentes:

- Aprender a analizar el comportamiento desde una perspectiva cognitivo-conductual y emocional.
 - Comprender la función que ejercen los antecedentes y consecuentes en los comportamientos.
 - Identificar las situaciones estímulares antecedentes al consumo de sustancias o a la emisión de determinadas conductas.
 - Aprender a valorar las consecuencias que se derivan de cada comportamiento.
2. Estrategias de afrontamiento.
- Aprender estrategias de afrontamiento ante los antecedentes del consumo de sustancias o la emisión de unas conductas determinadas.
 - Aprender a valorar las consecuencias positivas de la abstinencia.
 - Identificar las situaciones de riesgo y aprender a elaborar conductas alternativas al consumo y/o emisión de ciertas conductas.
 - Incrementar hábitos de autorrefuerzo mediante la valoración y la fijación de metas.
3. Identificación y control del Proceso de Recaída.
- Aprender a diferenciar una recaída de un fallo, así como la forma más eficaz de intervenir en cada uno de ellos para facilitar el comportamiento de la abstinencia.
 - Identificar sucesos y comportamientos antecedentes a un proceso de recaída, para así hacer más fácil su control.
 - Dotar de un esquema teórico que facilite el análisis de una recaída, así como de estrategias que ayuden a combatir los efectos de la ruptura de la abstinencia.

- **¿Cuáles son nuestros logros?**

Los cambios y mejoras que se detectan en los procesos de crecimiento personal realizados por los usuarios, ya que éstos se sienten mucho más seguros y confiados a la hora de poner fin a su relación terapéutica con el centro. Además se consigue una muy buena valoración de los usuarios respecto a su formación en aspectos como el afrontamiento de problemas, la expresión de sentimientos, autoconocimiento...

Un gran logro ha sido la elaboración de un test de evaluación y aprovechamiento del Programa de Prevención por parte de todos los usuarios que lo realizan

- **Desarrollo de la experiencia**

El programa de Prevención de Recaídas P.P.R. se imparte en el segundo nivel de tratamiento del Programa Nocturno de Proyecto Hombre Málaga. Tiene lugar durante dos meses y medio y se aplica en sesiones semanales a grupos de 12 personas. Se estructura en tres grandes bloques para así poder trabajar con mayor rigor el proceso de recaída:

1. IDENTIFICACIÓN DE ANTECEDENTES Y CONSECUENTES

A través de seminarios y debates que promueven la participación junto con la realización de 8 actividades que se realizan de forma individual y/o grupal. Se lleva a cabo en tres sesiones de trabajo de 2 horas y media de duración cada una, que se realizan con una periodicidad semanal. En dichas sesiones de trabajo se consigue:

- A. Identificar los motivos por los que ha decidido dejar las drogas.

- B. Identificar las dificultades (presentes, pasadas y futuras) para poder cambiar de estilo de vida. Antecedentes: Externos e internos. Listado de antecedentes.
- C. Aprender a realizar Cadenas de conducta: Antecedente/Conducta/Consecuente
- D. Identificar los estímulos internos. Pensamientos, sentimientos y correlatos fisiológicos, o Deseos de consumos asociados a esas cadenas de comportamiento.
- E. Elaborar un Listado de emociones y correlatos fisiológicos junto con la escala de respuestas fisiológicas.

2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

A través de seminarios y debates que promueven la participación junto con la realización de 9 actividades que se realizan de forma individual y/o grupal. Se lleva a cabo en dos sesiones de trabajo de 2 horas y media de duración cada una, que se realizan con una periodicidad semanal; durante las cuales se consigue:

- A. Identificar las estrategias de afrontamiento ante el deseo de consumo: ¿Qué puedo hacer cuando tenga ganas de consumir? (Escapar, evaluar consecuencias negativas del consumo y positivas de la abstinencia, actividades distractoras).
- B. Elaborar un listado de situaciones de riesgo y alternativas de protección.
- C. Crear nuevos ambientes y estilos de comportamiento. Pasos para el aumento de actividades.
- D. Conocer estrategias para afrontar la presión ante el consumo. Decir no.
- E. Conocer estrategias y habilidades de afrontamiento ante “pensamientos molestos” y/o recuerdos.
- F. Conocer formas de comportamiento alternativas a estados emocionales, (respiración diafragmática, habilidades de gestión emocional, etc.).
- G. Conocer técnicas de Autorrefuerzo. Es decir, a valorarme las cosas que voy consiguiendo.
- H. Identificar los objetivos y las metas para una mejor fijación de las mismas a medio plazo.

3. IDENTIFICACIÓN Y CONTROL DEL PROCESO DE RECAÍDA

A través de seminarios y debates que promueven la participación junto con la realización de 6 actividades que se realizan de forma individual y/o grupal. Se llevan a cabo en dos sesiones de trabajo de 2 horas y media de duración cada una, que se realizan con una periodicidad semanal. En ellas se consigue:

- A. Diferenciar el concepto de recaída-fallo. El proceso de recaída.
- B. Encontrar las claves que anticipan el proceso de recaída. Conductas que favorecen la abstinencia y que favorecen la recaída.
- C. Realizar un análisis del proceso de recaída con y sin consumo de sustancias, para conocer estrategias de afrontamiento.

- ¿Qué aspectos éticos y/o valores destacamos?

La metodología que utilizamos va enfocada a fomentar la confianza y la empatía dentro del grupo. Los grupos se establecen en función al crecimiento personal de los usuarios dentro del programa. Se realizan tanto actividades a nivel individual como a nivel grupal. Al comienzo de cada sesión se imparten una serie de seminarios que sirven de base teórica en el trabajo a realizar. Las actividades individuales se trabajan

en grupo mediante una puesta en común en cada sesión. El debate como instrumento para generar el conocimiento entre los usuarios. Fomentar la participación de todos los miembros del grupo como uno de nuestros objetivos derivados del tipo de metodología a utilizar.

- **Nuestra “aportación singular”.**

La finalización del Programa de Prevención supone un avance respecto a la posición global que la persona tiene en su proceso terapéutico. Convirtiéndose ella misma en la protagonista total del mismo. El programa de prevención supone también una buena fuente evaluadora de la consecución de objetivos en el proceso terapéutico realizado hasta la fecha, y supone una base muy sólida en la elaboración de un nuevo proyecto de vida, ya que pone a la persona en contacto con sus dificultades y potencialidades pero sobre todo le ofrece un amplio abanico de comportamientos, actitudes y sentimientos de afrontamiento.