



UNAMETA
VITAL
Mi Bienestar Integral



El siguiente material puede ser útil si estás transitando por una adicción

De acuerdo a la OMS, una adicción es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación

El recibir acompañamiento y atención de especialistas, así como estos y más recursos ayudará a prevenir sus complicaciones

ELABORÓ: MPSS HERNÁNDEZ OLIVARES CAROLINA

Referencias:

- Sánchez H. E. V. Tomás G. Morales G. Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. Unidad de Conductas Adictivas de Catarroja. Consellería de Sanitat. Generalitat Valenciana. Valencia. España. 2004.
- Rondón B. J. E. Reyes F. Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2019

EL PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Las **Estrategias de Afrontamiento**: Hacer una lista de las actividades que puedes hacer para no pensar en usar.

1

2

3

El **Apoyo Social**: Nombra a tres personas con quienes puedes hablar si piensas en usar.

1

2

3

Las **Consecuencias**: ¿Cómo cambiaría tu vida si tuviera una recaída? ¿Y si mantienes la sobriedad?

Los Resultados de Una Recaída

Los Resultados de Mantener La Sobriedad

Consejos para evitar la recaída:

- Las ansias de usar pasan eventualmente. Trata de distraerte y esperar.
- No estés complaciente. La recaída puede ocurrir muchos años después del término de usar. Quizás nunca va a ser un buen idea de tomar aún un poco.
- Evita las situaciones que te causan riesgo de tener una recaída, como pasar tiempo con amigos quienes usan drogas, o ir a los lugares donde usabas drogas.
- La recaída ocurre cuando te pones en una situación cuando es probable que uses.
- En esta manera, se puede pensar que la recaída ocurre mucho más antes del uso de drogas.
- Tiene en cuenta que la recaída no es un fracaso total. Equivocarse no significa que necesitas volver a los viejos costumbres malos.

Referencias:

- Sánchez H. E. V. Tomás G. Morales G. Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. Unidad de Conductas Adictivas de Catarroja. Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana. Valencia, España. 2004.
- Rondón B. J. E. Reyes F. Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2019



LAS 5 ETAPAS DE CAMBIO



Existen cinco estadios de cambio a través de los que evoluciona la drogodependencia según el modelo de Prochaska y DiClemente; que se desarrollan desde que los pacientes se plantean un posible cambio hasta que dejan definitivamente de consumir.

PRECONTEMPLACIÓN

Todavía no se notan las consecuencias del problema (como uso de drogas). La persona está en negación y no considera cambiar su comportamiento. Es posible que haya intentado cambiarlo en el pasado, pero ya no intenta.

1

2

CONTEMPLACIÓN

La persona tiene ambivalencia sobre hacer un cambio. Tiene algunas razones para cambiar, pero todavía vacila. El problema continúa.

PREPARACIÓN

La persona ha decidido cambiar su comportamiento, y empieza pensar en cómo cambiarlo. Empieza hacer pocos cambios que apoyan su meta, pero no dejan completamente el comportamiento negativo.

3

4

ACCIÓN

La persona toma grandes pasos para terminar el comportamiento problemático. Evita factores estresantes, pide ayuda, o toma otros pasos para evitar la tentación.

MANTENIMIENTO

Mantiene los cambios que ha hecho durante la etapa de acción. Es posible que tenga dificultades, pero ha logrado cambiar su comportamiento por un gran período de tiempo.

5

Recaída

Puede ocurrir en cualquier momento durante las etapas previas. No todos tienen una recaída, pero hay riesgo.

Referencias:

- Sánchez H. E. V. Tomás G. Morales G. Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. Unidad de Conductas Adictivas de Catarroja. Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana. Valencia. España. 2004.
- Rondón B. J. E. Reyes F. Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2019

FACTORES DE ACTIVACIÓN

Factor de activación: Un estímulo o desencadenante—tal como una persona, un lugar, una situación o una cosa—que contribuye a una respuesta emocional o conductual no deseada.-

EL PROBLEMA

Describe el problema que empeoran sus factores de activación. ¿Qué es lo peor que podría pasar si usted se expone a los factores de activación?

CATEGORIAS DE FACTORES DE ACTIVACIÓN

Prácticamente cualquier cosa puede ser un factor de activación. Para comenzar a explorar sus propios factores de activación, piense en cada una de las categorías enlistadas a continuación. ¿Hay una emoción específica que actúe como factor de activación para usted? ¿Una persona o un lugar? Anote sus respuestas en los espacios.

Estado emocional	
Personas	
Lugares	
Cosas	
Pensamientos	
Actividades / situaciones	

Consejos para lidiar con los factores de activación

- A menudo, la mejor manera de lidiar con un factor de activación es evitarlo. Tal vez usted tenga que hacer cambios en su estilo de vida, sus relaciones o su rutina diaria.
- Diseñe una estrategia para hacer frente a sus factores de activación, por si acaso. Su estrategia puede incluir habilidades para afrontar, una lista de personas de confianza con las que pueda hablar o frases que le ayude a salir de una situación problemática.
- No espere hasta que llegue un momento complicado para poner a prueba su estrategia para afrontar. ¡Practíquela!



Referencias:

- Sánchez H. E. V. Tomás G. Morales G. Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. Unidad de Conductas Adictivas de Catarroja. Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana. Valencia. España. 2004.
- Rondón B. J. E. Reyes F. Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2019