



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.

<b>Estado emocional</b>	
<b>Personas</b>	
<b>Lugares</b>	
<b>Cosas</b>	
<b>Pensamientos</b>	
<b>Actividades / situaciones</b>	

## 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