

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1.Planteamiento del problema de la práctica

Según la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral (AEPSAL, 2018) “el alcohol es la droga que más impacto negativo tiene sobre el bienestar de las personas y en la sociedad en general” (párr. 1). Por lo que se considera que el alcoholismo es el trastorno de dependencia más extendido en el mundo.

Las causas del alcoholismo son muy controvertidas, aunque es de suponer que obedece a un complejo sistema de variables y factores que interactúan con los acontecimientos particulares de cada individuo. La dependencia alcohólica está muy relacionada con las estrategias de afrontamiento que predominan en la vida de las personas para abordar situaciones de crisis (Manrique, 2006).

“Las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas” (Lazarus & Folkman, 1984). Es decir, que las estrategias de afrontamiento se relacionan con los esfuerzos de las personas para manejar situaciones potencialmente amenazantes o que superan los propios recursos.

El alcohol es un producto de fácil acceso y un problema social en casi todos los países porque su consumo está aceptado legalmente. Personas de todas las edades y de ambos géneros adolescentes, jóvenes y mayores pueden adquirirlo. Es también uno de los principales causantes de problemas en la vida de las personas que, muchas veces, hasta interfiere en las actividades sociales normales “en la población en general como trabajar, estudiar e interactuar de manera efectiva con la sociedad en general [amigos, familiares y el entorno]” (Alvarez Saleme, Castillo Fonseca, & Hernandez Blanco, 2014, pág. 14)

Según la OMS (2019), los países de mayor consumo de alcohol en el mundo son Reino Unido Estados y Canadá. A nivel internacional tomando en cuenta los países de Sudamérica, Uruguay es el de mayor consumo con 10,8 litros per cápita, Argentina 9,8 litros y Chile 9,3 litros. Esta misma institución realizó un estudio que posiciona a Bolivia como el decimocuarto lugar de consumo, pero es el país donde se consume menos alcohol puro (como whisky, ron, vodka, etc.) y más bebidas de mala calidad.

Un estudio reciente, avalado por el Ministerio de Salud de Bolivia y publicado en el portal informativo Bolivia.com (2018) en compañía del viceministro de Seguridad Ciudadana, Wilfredo Chávez, documenta que “siete de cada diez bolivianos, a partir de los 19 años, consumen bebidas alcohólicas” (párr. 2). Otro estudio preliminar (2013), respaldado por el mismo ministerio, da cuenta que “en las ciudades de La Paz, Sucre y Tarija se reporta la mayor cantidad de personas que consumen mensualmente bebidas alcohólicas en el ámbito nacional” (Ibídem).

En declaración a el diario tarijeño El Periódico, El Licenciado Ricardo Torrejón responsable de la unidad de prevención dependiente de la secretaria de la mujer y la Familia de la alcaldía de Tarija mencionó "en los últimos años esta enfermedad se agravó vertiginosamente, sobre todo en los jóvenes. La razón: el alcohol dejó de ser un componente de la alimentación y pasó a ser usada como droga. Existen muchas causas, una de ellas es la dificultad de construcción de proyectos de vida, desinformación, falta de diálogo”. (Perez, noviembre de 2018).

El alcoholismo es una de las enfermedades que más crece en el mundo. El consumo de bebidas alcohólicas está muy asociado con la falta de planes de vida y recursos en relación a factores protectores.

En Tarija se consume alcohol de manera usual e inclusive cuando la gente celebra diversas actividades recreativas y en eventos sociales. De hecho, se trata de un recurso para socializar muy extendido y aceptado en cualquier ocasión. Otras veces, el consumo tiene causas emocionales derivadas de problemas cotidianos que tienden a exacerbarse. A mayor alcoholismo mayor violencia en la sociedad y el hogar. Incrementa el número de casos de divorcios, comisión de delitos, suicidios, asesinatos, accidentes de tránsito y agudiza el desinterés personal.

En Tarija hay programas de prevención o actividades enfocadas a prevenir el abuso o dependencia del alcohol en diferentes instituciones que buscan fortalecer las tareas de prevención, pero no hay un programa donde se trabaje con personas dependientes del alcohol y que se encuentran en rehabilitación a consecuencia del mismo.

Con el propósito de generar mayor conciencia respecto a esta problemática esta investigación propositiva plantea la necesidad de abordar el alcoholismo desde otra perspectiva, mediante la elaboración de un programa de estrategias de afrontamiento para alcohólicos en rehabilitación.

1.2. Justificación

La definición más aceptada de estrategias de afrontamiento es la propuesta por Lazarus y Folkman (1986). Para estos autores, se trata de “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164).

El programa se elaboró sobre la base inclusiva de la definición mencionada más arriba y está dirigido alcohólicos que por el lapso de un año están en rehabilitación a consecuencia del consumo habitual de alcohol. Este grupo, además, está próximo a ser dado de alta y de aplicarse el programa les beneficiará brindándoles las estrategias de afrontamiento adecuadas para evitar recaer en la dependencia alcohólica y proyectar sus vidas de manera sana.

La población objeto del programa comparte características similares: las personas están el mismo tiempo en rehabilitación, se siente generalmente motivada, dispuesta a cooperar mutuamente para cambiar su actitud, y son mayores de edad, lo que se desea lograr con la aplicación de este programa es que las personas que ya van un año en rehabilitación, cuenten con un programa que les ayude a su recuperación sin recaídas, para que puedan seguir con su vida familiar, social, laboral, de manera sana y puedan controlar y afrontar situaciones que tengan que ver con el alcohol.

En esencia el aporte del presente trabajo es de tipo práctico; puesto que su meta principal es optimizar las estrategias de afrontamiento a alcohólicos que se encuentran en rehabilitación para lograr que su proceso de reinserción social sea más exitoso.

Asimismo, la realización de esta tesis propositiva tendrá un aporte metodológico, ya que se elaborará un programa de “estrategias de afrontamiento” y también se adaptará un instrumento de valoración de las estrategias de afrontamiento.

Está previsto que un programa de este tipo, servirá como base para otros relacionados con la problemática del alcoholismo y la rehabilitación. Pudiendo ser aplicación por profesionales del área salud y psicólogos, entre otros.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

II DISEÑO TEÓRICO

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Elaborar un programa de estrategias de afrontamiento para alcohólicos en rehabilitación con el fin de no recaer en el alcohol.

2.1.2 Objetivos específicos

- Seleccionar un instrumento de diagnóstico y evaluación sobre estrategias de afrontamiento que emplean los alcohólicos que están en rehabilitación para utilizar de pre y post-test, para poder medir el impacto del programa.
- Diseñar las actividades de un programa de estrategias de afrontamiento para alcohólicos en rehabilitación con el fin de no recaer en el alcoholismo.

CAPÍTULO III

MARCO

TEÓRICO

III MARCO TEÓRICO

El presente capítulo incluye información de base teórica para comprender la temática del alcoholismo, la dependencia que genera y las estrategias de afrontamiento que emplean las personas ante situaciones de crisis y particularmente de su enfermedad.

En principio se tratan algunos conceptos vinculados directamente a la temática del alcoholismo y su dependencia. Después están desarrolladas conceptualmente las estrategias generales de afrontamiento y, por último, aquellas que son específicas y las practican las personas alcohólicas; sustentadas en investigaciones y programas implementados en diferentes partes del mundo.

3.1 Alcoholismo

Con mucha frecuencia se dice que alguien es alcohólico porque sufre cirrosis hepática o que solo es alcohólico quien ha llegado al delirium o al vagabundeo o a la etapa de intoxicación aguda provocada por la ingestión excesiva de bebidas durante unas horas. Un individuo en esas condiciones está alcoholizado, pero no tiene necesariamente que ser un alcohólico como tal. El alcoholismo no es sinónimo de borrachera, sino que es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizado por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto de que excede con lo que está socialmente aceptado e interfiere con la salud del bebedor, así como con sus relaciones interpersonales, sociales y su capacidad para el trabajo (Ustariz, 2005, pp. 25, 26).

Según el mismo autor existen dos tipos de dependencia en esta adicción: la física y la psicológica. (Lloret Irlles, 2001). Ello sucede cuando el individuo llega a un estado de abuso y de falta de control de la conducta alcohólica, entra en el terreno de la dependencia adicción.

La dependencia física: Se revela por sí misma en la reaparición de los síntomas cuando el consumo de alcohol se interrumpe, con síntomas muy claros como la tolerancia, cada vez mayor, al alcohol y enfermedades asociadas a su consumo que pueden incluso ser tan fuertes y numerosas que se estructuran bajo el nombre de Síndrome de Abstinencia.

La dependencia psicológica. Se caracteriza por la necesidad de consumir alcohol para el funcionamiento mental adecuado. El individuo siente la necesidad de consumo para la

realización de ciertas actividades que van en aumento hasta abarcar todas las áreas y actividades de la vida del sujeto. Estas manifestaciones de dependencias son las que evidencian, junto con la recurrencia de los estados de embriaguez y las alteraciones orgánicas y sociales que el individuo está enfermo.

3.2 Causas del consumo de alcohol

Los factores genéticos juegan un papel importante en el alcoholismo. De hecho, se estima que, si los padres o hermanos son alcohólicos, es tres veces más probable que la persona se convierta en alcohólico. Pero esto tampoco significa que vaya a padecerlo con seguridad.

Martín (2019) indica que existen numerosos factores que pueden influir, como, por ejemplo:

- Ser una persona con baja autoestima.
- Sufrir otros trastornos mentales como la depresión.
- También son determinantes las personas con mucho estrés o ansiedad.
- Como vía de escape a problemas familiares y amorosos.
- Los factores sociales. El alcoholismo está muy determinado por la cultura y la sociedad en la que se vive, la accesibilidad a las bebidas alcohólicas o la aceptación cultural influyen notablemente.
- El tipo de trabajo. Es un hecho que las personas que trabajan en pubs y bares nocturnos tienen mayor probabilidad de sufrirlo.
- El hecho de que el consumo sea sostenido también es un factor de predisposición.
- Necesidad de sentirse aceptados por un grupo.
- Buscando efectos de bienestar.
- Para divertirse.

3.3 Consecuencias del alcoholismo

El consumo excesivo de alcohol (alcoholismo) provoca consecuencias graves a corto y a largo plazo. El riesgo es mayor a padecer problemas, psicológicos, físicos o sociales.

Consecuencias físicas del alcoholismo. – (Clínica APROVAT, 2014) enumera las siguientes:

- “Como consecuencia del alcoholismo a corto plazo, una intoxicación aguda de alcohol puede provocar el coma y la muerte” (párr. 64).
- “A largo plazo, el consumo de alcohol afecta seriamente la salud, provocando y aumentando la posibilidad de desarrollar enfermedades, entre esas esta padecer cáncer bucal, de garganta y esófago, cirrosis hepática, problemas de hipertensión arterial, enfermedades del aparato digestivo como gastritis o úlcera gastroduodenal, también inflamación del páncreas, encefalopatías, disfunciones sexuales, como impotencia, pérdida de la fertilidad y trastornos menstruales; aumento de infecciones, problemas de la piel, musculares y óseos”. (párr. 65)

Consecuencias psicológicas del alcoholismo: En el mismo documento se indica que:

- “A corto plazo, el alcohol, por su efecto desinhibidor genera una falsa sensación de seguridad y de control, por lo que aumentan conductas de riesgo como prácticas sexuales sin protección o conducir bajo los efectos del alcohol”. (párr. 66)
- “A largo plazo el consumo favorece la aparición de trastornos como la depresión; psicosis; alteraciones del sueño como el insomnio; sus efectos en el sistema neurológico pueden ser permanentes, apareciendo demencias y trastornos de la memoria; el aumento de la agresividad es otra de las consecuencias con todas las implicaciones que ello puede tener; síndrome Wernicke-Korsakoff (daño cerebral causado por la falta de vitamina B1) o demencia alcohólica”. (párr. 67)

Consecuencias sociales del alcoholismo:

“El abuso y la dependencia del alcohol generan problemas en las relaciones sociales; conflictos de pareja y familiares, que pueden llevar al aislamiento y a situaciones de desestructuración familiar; problemas laborales o la pérdida de trabajo; problemas económicos; además el consumo está relacionado directamente con los accidentes de tráfico y en gran parte de los accidentes laborales, así como en situaciones de maltrato físico y psicológico”. (García, 2003, p. 5).

3.4 Estrategias de afrontamiento

(Lara Beltrán , 2015), “El afrontamiento sería el proceso por el que la persona intenta hacer frente a la discrepancia que percibe entre las exigencias de la situación y los recursos personales de los que dispone o cree disponer. El afrontamiento y las estrategias puestas en marcha, incluirían continuas valoraciones de la situación mediante un proceso activo, dinámico y cambiante entre la persona y el contexto.

Lazarus y Folkman Plantean dos estilos de estrategias de afrontamiento: Las centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando perciben un evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro, y las centradas en el problema son estrategias orientadas hacia la solución o modificación del problema”. (p. 59)

La misma autora afirma que “el primer tipo de estrategias se ponen en marcha cuando las personas creen que no pueden hacer nada para cambiar las condiciones estresantes, es decir, cuando perciben que la situación escapa a su control (por ejemplo, padecer una enfermedad grave). En estos casos se suelen poner en marcha acciones que reduzcan el malestar como la relajación, la expresión de emociones negativas, etc.”

“Por su parte, el segundo tipo de estrategias se utilizan cuando las personas creen que la situación es modificable, es decir, cuando creen que pueden tener algún control sobre dicha situación” (p. 60), por ejemplo, dependencia alcohólica. “En los diversos tipos de situaciones que se pueden presentar, se pueden llevar a cabo conductas que permiten eliminar o evitar los problemas, o al menos, disminuir el impacto emocional que tales problemas pudieran acarrear”.

Los individuos que utilizan estrategias de afrontamiento más centradas en el problema consiguen resultados más adaptativos, mayor nivel de autoestima y resiliencia. Así, Rawana y Ahola (2012) consideran que “en este sentido, existen evidencias que muestran que los personas con síntomas depresivos utilizan un estilo de afrontamiento cognitivo más proclive a las tendencias catastrofistas .”

Las respuestas de afrontamiento dependen de factores como la edad, sexo, personalidad, características del problema a resolver y condiciones sociales o contextuales (...)” (Ebata y Moos, 1994.). “Con respecto al sexo y la edad, los chicos que dan respuestas de afrontamiento más centradas en el problema y de carácter más adaptativo, suelen ser más activos, de mayor edad y enfocar el evento estresante como controlable y como un reto, además de poner en marcha más recursos sociales” (p. 62).

Según varios autores, en distintos años, “el estrés está positivamente relacionado con el uso de sustancias mientras que este uso, está inversamente relacionado con mecanismos de afrontamiento como el afrontamiento cognitivo, el apoyo social y la relajación”. Por ello, “las relaciones entre el manejo emocional, control y comportamientos internalizantes y externalizantes, están mediadas por el uso de estrategias de afrontamiento no productivas” (Downey, Johnston, Hansen, Birney y Stough, 2010. En Lara Beltrán, 2015, p. 64)

Wagner (1993) indica que “la impulsividad, las estrategias de afrontamiento focalizadas en el manejo de la emoción de forma poco adaptativa (p.ej., negación, desahogo, etc.), el estrés y el uso de sustancias por parte de los individuos, se relacionan con el uso de sustancias”.

Entonces “la agresividad y el estado de ánimo depresivo son predichos por el afecto negativo. Por tanto, las intervenciones focalizadas en el autocontrol, la regulación de la emoción y el afrontamiento activo pueden ser medidas eficaces para hacer frente a las vulnerabilidades temperamentales y del tipo de afrontamiento utilizado”. (De Boo y Spiering, 2010).

Otros autores y en diferentes años sostienen que “como ya se ha apuntado, las evidencias muestran, que las estrategias de afrontamiento centradas en los problemas son más efectivas que las centradas en la emoción para la salud física y psicológica. Además, la literatura disponible sobre el afrontamiento en adolescentes y adultos, sugiere que la efectividad del afrontamiento, difiere según las características del estrés, por ejemplo: su controlabilidad”. (p. 65)

En el afrontamiento se identifican 18 estrategias, ofrecidas por Casullo Fernández (2008):

- Buscar diversiones relajantes (DR) describe situaciones de ocio y relajante como la lectura, la pintura o diversiones.
- Esforzarse y tener éxito (ES), describe compromisos ambición y dedicación se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.
- Distracción física (FI) se refiere a la dedicación, al deporte al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.
- Fijarse en lo positivo (PO) indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.
- Concentrarse en resolver el problema (RP) se dirige a abordar el problema sistemáticamente, pensar en él y tener en cuenta los diferentes puntos de vista u opciones de solución.

- Buscar apoyo espiritual (AE) consiste en una tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.
- Invertir en amigos íntimos (AI) se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas, al esfuerzo por comprometerse, en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.
- Buscar apoyo profesional (AP) denota una tendencia a recurrir al uso de consejeros profesionales, como maestros o psicólogos. 12
- Buscar apoyo social (AS) consiste en una inclinación a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para enfrentarlos.
- Buscar pertenencia (PE) indica una preocupación e interés por las relaciones con los demás en general y más concretamente preocupación por lo que los otros piensan de él.
- Acción social (SO) consiste en dejar que otros conozcan cuál es su preocupación y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
- Autoinculparse (CU) indica que se percibe como culpable o responsable de sus problemas o dificultades.
- Hacerse ilusiones (HI) se refiere a la esperanza y a la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
- Ignorar el problema (IP) denota un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.
- Falta de afrontamiento o no afrontamiento (NA) se refiere a la incapacidad personal para resolver el problema, a no hacer nada y su tendencia a sentirse enfermo y a desarrollar síntomas psicósomáticos.
- Preocuparse (PR) indica temor por el futuro en términos generales o más en concreto, preocupación por la felicidad futura.
- Reservarlo para sí (RE) indica que el sujeto tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus o preocupaciones.
- Reducción de la tensión (RT) se refiere al intento de sentirse mejor y relajar la tensión, mediante acciones como; llorar, gritar, evadirse, fumar, comer o beber.

3.5 Qué es estrategia y afrontamiento

Estrategias: Se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir mejores resultados, están orientadas a alcanzar un objetivo, es un plan mediante el cual se busca lograr una meta

Afrontamiento: Según Lazarus y Folkman el afrontamiento se definen como esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar reducir, dominar, tolerar las demandas externas o internas que generan estrés.

Existen tres tipos de afrontamiento:

- **Afrontamiento cognitivo:** Intento de encontrar significado a suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.
- **Afrontamiento conductual:** Intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan.
- **Afrontamiento afectivo:** regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

El afrontamiento es un conjunto de capacidades, habilidades y destrezas cognitivas afectivas y emocionales y conductuales que permiten, la adecuada interacción, interrelación y afrontamiento con el contexto, tanto en la vida adaptativa, frente a problemas y situaciones nuevas divergentes, es la capacidad de adaptarse, frente a situaciones nuevas y divergentes. (Calderon Jemio, 2010)

Según (Della Mora, s.f.) “se entiende a la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones), que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y resolver las tensiones que ellas generan. Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar según los estímulos que actúen”. (p. 1)

El afrontamiento es, entonces, un proceso que pone en marcha el individuo para hacer frente a situaciones estresantes, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza el éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito, para solucionar la situación problemática presente, repetirá el mismo ante situaciones similares en caso contrario buscará otros recursos.

3.6 Experiencias relacionadas con el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para combatir el alcoholismo

Palacios Pineda (2018) en Ecuador analizó un grupo de pacientes alcohólicos pertenecientes a un grupo de autoayuda, donde ha realizado su práctica. El resultado indica que los individuos de consumo o dependencia al alcohol requieren nuevas y adaptativas habilidades o estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés y obtener satisfacción en la vida, desechando las antiguas formas utilizadas. La terapia cognitiva, conductual enfocada a la prevención de recaídas se centra en cambiar los estilos de conducta para conservar la sobriedad, así también ante las evidentes tentaciones que se puedan presentar, desarrollar habilidades específicas para enfrentarlas.

El consumo de sustancias es utilizado frecuentemente como un escape ante los distintos eventos estresores y funciona como mecanismo de evitación. Es una estrategia disfuncional ya que se ha determinado que solo funge como un dilatador y no brinda una solución real al conflicto estresor. Las diversas técnicas conductuales incluyen entrenamiento en asertividad y otras habilidades sociales, la implementación de tareas graduadas, ensayo conductual, exposición en vivo y técnicas de relajación. Dichas técnicas son frecuentemente aplicadas para fortalecer las estrategias de afrontamiento con el uso de enseñanza directa y uso de habilidades específicas de interacción social. La influencia social respecto al abuso de sustancias se puede trabajar mediante el desarrollo de habilidades sociales para crear nuevos vínculos afectivos.

En relación a los grupos de autoayuda como medio de lograr abstinencia y recuperación del problema de adicción, Palacios indica que el espacio social es creado por personas semejantes (alcohólicos) permitiéndoles nuevas formas de elaborar, significar los problemas y conflictos personales, y psicosociales. Los miembros comparten un problema, pero debido a los muchos argumentos intervenidos, posibilita el cambio subjetivo.

Las estrategias de afrontamiento que utiliza una persona se evidencian en las esferas personal, social y en la dinámica familiar en donde se desenvuelve. Es importante conocer cuáles son las estrategias de una persona para entender y/o trabajar en la relación con los miembros de su familia de acuerdo al enfoque sistémico familiar. La familia es un sistema abierto, con influencia bilateral del medio exterior además es flexible en su funcionamiento, roles, jerarquías y normas. Es necesaria la adaptación y autorregulación para restablecer el equilibrio ante los conflictos, que se puedan presentar, para lo cual se establecen pautas con el objetivo de regular y orientar su sobrevivencia en la sociedad.

En las personas dependientes del alcohol generalmente existe un alto grado de disfuncionalidad familiar. En la familia del alcohólico hay una deficiente cohesión, bajos niveles de expresividad y agudos conflictos dentro del funcionamiento familiar que se relacionan con el consumo de sustancias por los hijos en el futuro, básicamente debido a la influencia negativa sobre su autoestima.

Para analizar más en detalle las estrategias de afrontamiento, que utilizan los alcohólicos, es preciso recordar qué son las estrategias de afrontamiento: “Son la capacidad para confrontar un evento estresor que crea una respuesta emocional posterior. Todo esfuerzo realizado para modificar o tolerar estímulos estresantes, sea ventajoso o perjudicial” (Casas Gutierrez, 2007)

Las estrategias de afrontamiento que emplean los alcohólicos son apoyo social (dejan sus problemas y responsabilidades en manos de otros (la familia, el estado), la retirada social (el alcohol es una forma de escape de la realidad) y la evitación (prefieren aislarse y no entrar en contradicción con los demás).

Las emociones y actitudes que acompañan a estas estrategias son la introversión, inseguridad y dependencia. El alcohólico ha fracasado ante la sociedad y busca huir de esa realidad hiriente bebiendo y siendo dependiente de los demás. (Dolan, Rohsenow, Rosemarie, & Monti, 2013)

Por otra parte, Fraire (2016) en su libro sobre los Grupos de autoayuda. Una cultura de espacios sociales de sostén para el trabajo grupal y la ayuda mutua, elaborado en México, con motivo de su tesis pos gradual, indica que las tres principales estrategias empleadas por los dependientes del alcohol son:

- Autoinculparse. Piensan que ellos son los causantes de la disfuncionalidad familiar, de la pérdida de credibilidad de su imagen y del deterioro de sus posibilidades personales.
- Ignorar el problema. La mayoría de ellos no aceptan su condición de dependientes alcohólicos y consideran que los demás exageran sus defectos.
- Falta de afrontamiento. El alcohol es una forma de evadir sus responsabilidades y la problemática actual en la que se encuentra.

3.7 ¿Qué es autoestima?

El psiquiatra, Enrique Rojas (2013) en su libro *Vive tu vida*, analiza la autoestima a través de distintas etapas de la vida: Consumismo, hedonismo, relativismo, permisividad son características de una sociedad actual que no tiene tiempo para detenerse a reflexionar, que busca la felicidad en lo material y que presume amores pasajeros que en seis meses han perdido su valor. Este contexto es el que percibe, también habla de cómo se forma la autoestima en cada una de las etapas de la existencia y de cómo su desarrollo nos aleja o nos acerca a la felicidad.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Es la suma y compendio de la síntesis personal que tiene dos conceptos finales: seguridad y confianza. “Su crecimiento se inicia en la infancia, pasando por la adolescencia, la madurez y llegando hasta la etapa final de la vida. En cada una de estas estaciones, se crean cimientos que la fortalecen o barreras que le impiden avanzar” (p. 320)

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. El psicoterapeuta canadiense Branden (1995) da la siguiente definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias” (pp. 21-22).

Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos, la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

3.8 Consecuencias de la baja autoestima

Volviendo a Rojas (Ibídem), este enumera una serie de factores que desencadenan la baja autoestima, entre aquéllos:

- Ambiente familiar tóxico durante la infancia.
- Mal ambiente escolar.
- Exceso de autocrítica y perfeccionismo.
- Miedo a ser criticado.
- Exceso de susceptibilidad.

3.9 ¿Cuáles son los componentes de la autoestima?

Se consideran las explicaciones dadas por el especialista en Medicina Familiar y Psiquiatría, Mendoza Velez (2018), este autor refiere que “cuando hablamos de autoestima nos referimos esencialmente a la calidad, cantidad y forma del amor propio. Es uno de los componentes más importantes para la salud y estabilidad mental y emocional, y podría decir que es uno de los factores más relevantes no solo para la tranquilidad y felicidad de las personas, sino para sus logros y triunfos. La autoestima es un concepto muy grande, incluye numerosos aspectos, ya que el término amor es también enorme. Sin embargo, podemos describir algunos

componentes de la autoestima que es necesario conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo(a). Estos factores son:

1. Autoconcepto: Considero que este es el aspecto más importante sobre el cual se fundamenta la autoestima. El autoconcepto se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. Nota que nos referimos a lo que crees, no necesariamente lo que es. Por eso, el autoconcepto se define en términos de creencias, paradigmas, juicios y pensamientos. En ocasiones tienen una base real, pero en otros casos no. El autoconcepto es algo muy subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.

2. Autoconocimiento: incluyo este componente en la autoestima ya que conocerse a sí mismo(a) es vital para el amor propio. Es muy poco probable que alcancemos a amar realmente algo sin conocerlo. El amor supone conocimiento. Podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algo o alguien que no conocemos, pero nunca sentir amor maduro como tal. Por esa razón, el autoconocimiento es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva de ti, y para que sepas quién eres y de qué eres capaz. Además, la aceptación se basa también en el conocimiento.

3. Autoconfianza: este es otro pilar básico de la autoestima, y se refiere a creer en ti, a saber, que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta. Sin embargo, la autoconfianza no se refiere a la creencia irracional y fantasiosa que todo lo puedo, sino que se fundamenta en el conocimiento a sí mismo(a), ya que sabes qué tienes, pero

también cuáles son tus limitaciones y qué aspectos de tu vida debes trabajar para poder cumplir tus metas. Confiar en sí mismo implica que sepas qué eres y qué no eres, pero siempre confiando que eres capaz de ser.

4. Autoimagen: un elemento fundamental para el amor propio es gustarse a sí mismo(a). La autoimagen se refiere precisamente a esto, a cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas. La autoimagen se refiere a varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es agria, puedes no valorar eso, y no agradarás a otros tampoco. Pero si tu actitud es arrolladora, aun si no cumples con los cánones de belleza impuestos arbitrariamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá negar.

5. Autoaceptación: finalmente, el 5º pilar fundamental de la autoestima es la aceptación de sí mismo(a). No basta con tener un concepto bueno de sí mismo(a), conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos. Muchas personas son conscientes de sus tesoros, sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. Sienten que lo que tienen no es suficiente, y que no son merecedores de nada. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos”.

La autoestima tiene muchos otros componentes, pero se considera que estos cinco pilares son esenciales, sobre los cuales se fundamenta el amor propio. Trabajar en ellos es el objetivo principal cuando se desea fortalecer la estima personal.

CAPÍTULO IV
DISEÑO
METODOLÓGICO

IV DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de investigación

El presente trabajo corresponde al área social, entendido como el estudio de la interacción de los seres humanos, sobre todo en grupos y situaciones sociales. Se subraya la influencia de las situaciones sociales en la conducta humana. Por ello, la psicología social está centrada en el estudio científico de cómo los pensamientos, sentimientos, y comportamientos de las personas son influidos por la presencia real, imaginada o implícita de otras personas. (PSICOLOGÍA SOCIAL CGM, 2015)

Por otra parte, está inscrito en la modalidad de investigación propositiva, caracterizada por ofrecer información útil en la solución de problemas a partir del conocimiento de aquello que sucede dentro el contexto de una determinada situación; para encontrar una solución a través de una propuesta de programa, elaborada para su posterior desarrollo. (Ramirez, s.f.)

4.2 Métodos, técnicas e instrumentos

4.2.1 Métodos

Se aplicó el método lógico, aquel que permiten la obtención o producción del conocimiento. Es un conjunto de reglas o medios que se han de cumplir o emplear para redescubrir la verdad y son muy comunes en todas las disciplinas del saber.

A través del método reflexivo se genera conocimientos u opiniones tras el análisis, deducción e interpretación lógica de determinada información o problemática. Consiste en apropiarse de ciertos datos y someterlos al análisis de ciertas categorías lógicas o conceptos clasificatorios.

Este método será realizado por los internos alcohólicos en la fase de reflexión del programa.

4.2.2 Técnicas

Las técnicas, que serán aplicados para diagnosticar a los alcohólicos en rehabilitación, han sido tomadas de la página digital Psikipedia (enero de 2021):

➤ **Escala**

Se suele utilizar para hacer referencia al instrumento elaborado para medir variables no cognitivas: actitudes, intereses, preferencias, opiniones, etc., y se caracterizan porque los sujetos han de responder eligiendo, sobre una escala de categorías graduada y ordenada, aquella categoría que mejor represente su posición respecto a aquello que se está midiendo, no hay respuestas correctas o incorrectas, y la puntuación total es la suma de las puntuaciones asignadas a las categorías elegidas por los sujetos.

➤ **Entrevista**

Asimismo, durante la implementación de la práctica se utilizará la entrevista o el cuestionario (en base a un instrumento no estandarizado) el cual es un método que permite a través de la conversación personal (presencial o por escrito) y empleando preguntas elaboradas por el practicante, sacar información sobre determinado tema.

➤ **Terapia grupal**

Para Fernández Rodríguez (s.f. bekiapsicología), “la terapia de grupo es una forma de tratamiento psicológico que se centra en explotar el valor terapéutico que pueden tener las interacciones sociales entre personas que, por lo general, comparten una serie de características”. (párr. 5)

“La principal ventaja del tratamiento grupal es la posibilidad de que el grupo se convierta en un apoyo para la persona. Un lugar donde sentirse totalmente comprendido y entre iguales. La experiencia de compartir vivencias y emociones puede resultar muy satisfactoria y favorecer el cambio”. (p. 7)

Sirve para entrenar habilidades sociales y de afrontamiento, compartir experiencias y darse apoyo mutuo.

➤ **Técnicas de relajación**

La técnica de relajación es un método o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física o mental, pueden disminuir síntomas o pensamientos negativos y ayudar a una mejor calidad de vida, el objetivo de las técnicas de relajación es dotar de una serie de habilidades para afrontar una serie de situaciones que provocan estrés o ansiedad.

Según Edmund Jacobson (1929) la relajación es una de las técnicas más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés en el mundo. Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental.

4.3 Instrumentos

Los instrumentos que se emplearán en esta práctica en la etapa de diagnóstico son:

- **Cuestionario de elaboración propia:** El cuestionario fue elaborado con 40 preguntas abiertas (Ver anexo N° 2).
- **Escala de Estrategias de Coping (EEC-M):**

Ficha técnica

Autores: Londoño N. H., Henao G. C., Puerta I. C., Posada S. L., Arango D. y Aguirre, D. C.

Nombre: Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M). Ver Anexo N° 1.

Objetivo: Identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas para afrontar problemas o situaciones estresantes, que se presentan en la vida.

Aplicación: Adultos.

Duración: 20 a 30 minutos.

Validez y fiabilidad: Se realizaron los análisis psicométricos de confiabilidad y validez de la prueba con 14 componentes y 98 ítems, y los valores psicométricos del nuevo instrumento generado con 12 componentes y 69 ítems. El análisis se hizo utilizando el programa estadístico para ciencias sociales SPSS-PC. Se obtuvo análisis univariados, a fin de describir las medidas de tendencia central y la variabilidad de las puntuaciones obtenidas por los participantes en la prueba; y análisis multivariados para analizar la confiabilidad y validez del instrumento.

Información: La Escala Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) fue construida mediante 98 ítems con opciones de respuesta tipo Likert y en un rango de frecuencia de uno a seis, desde “Nunca” hasta “Siempre”. Se construyeron 14 escalas, cada una ha sido evaluada a partir de siete enunciados.

Componentes de la escala:

- 1. Búsqueda de alternativa:** Estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución.
- 2. Conformismo:** Estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés, resignándose con la situación.
- 3. Control emocional:** Estrategia cognitivo-comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante, a través del control de las emociones.
- 4. Evitación emocional:** Estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social.
- 5. Evitación comportamental:** Estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones, que contribuyen a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por aquéllas.
- 6. Evitación cognitiva:** Estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación.
- 7. Reacción agresiva:** Estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos.
- 8. Expresión emocional abierta:** Estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas.
- 9. Reevaluación positiva:** Estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos favorables para enfrentar la situación.
- 10. Búsqueda de apoyo social:** Estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas.

- 11. Búsqueda de apoyo profesional:** Estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo.
- 12. Religión:** Estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigida a tolerar o solucionar el problema o las emociones, que se generan ante el problema.
- 13. Refrenar el afrontamiento:** Estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema.
- 14. Espera:** Estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar, que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo.

4.4 Población

La población objeto de estudio son personas mayores de edad con dependencia alcohólica, que están en rehabilitación desde hace un año.

4.4.1 Definición de la población

Unidad de muestra	: Alcohólicos
Elemento	: Alcohólicos en rehabilitación
Extensión	: Ciudad de Tarija en la provincia Cercado
Tiempo	: Gestión 2020
Parámetros pertinentes:	Personas en rehabilitación (un año en adelante)

4.5 Descripción sistemática

El trabajo de investigación propositiva se realizó de acuerdo a las siguientes fases o etapas:

Revisión bibliográfica: Con el objetivo de recopilar información existente sobre el tema y antecedentes del mismo, para formular el planteamiento del problema y la justificación que se refieren al por qué y para qué del trabajo realizado.

Objetivos de la investigación: El objetivo general es elaborar un programa de estrategias de afrontamiento para alcohólicos en rehabilitación con el fin de no recaer en el alcoholismo. Se ha determinado tres metas específicas para responder al problema y alcanzar el objetivo principal.

Selección de la población: Al realizar la revisión bibliográfica se ha observado que no existen suficientes programas de afrontamiento para alcohólicos, aunque es un problema mundial y común.

Selección del instrumento: Se elaboró un cuestionario de preguntas abiertas con relación al tema con el propósito de obtener un mayor conocimiento de la situación de cada persona con la que se va trabajar en el programa. También se buscó una escala muy utilizada para trabajar las estrategias de afrontamiento.

Elaboración de las actividades del programa: El diseño y estructuración del programa, junto con sus actividades se hizo en base a las estrategias de afrontamiento (cognitivo, conductual y emocional) y la autoestima (autoaceptación, autoconcepto).

Virtualización de las actividades del programa: Con apoyo de un experto en sistemas, se ha planificado que las actividades del programa sean realizadas mediante la plataforma virtual Google Drive; para la subida de los videos y en Power Point el material complementario.

Elaboración y redacción del documento final: Con el desarrollo de la idea sobre el tema de la investigación, el planteamiento del problema, la elaboración de los objetivos y las actividades planificadas, se procedió a redactar descriptivamente cada parte del programa. Estas han sido adaptadas a los tiempos asignados del trabajo y distribuidos los recursos para la eficiencia del mismo. Finalmente, se anotaron las conclusiones y establecieron las recomendaciones para los futuros facilitadores.

CAPÍTULO V
PROPUESTA DEL
PROGRAMA

V PROPUESTA DEL PROGRAMA

5.1 Esquema del programa

	OBJETIVO DEL MÓDULO			NOMBRE DE LA SESIÓN	Nº	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Trabajar con personas alcohólicas en rehabilitación a nivel cognitivo-conductual y emocional para afrontar su situación y no volver a recaer en el alcoholismo.	PARTE I	INTRODUCCIÓN	SESIÓN 1	NOS CONOCEMOS	1	PRESENTACIÓN	Conocer a los miembros del grupo y establecer Rapport.
						2	APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO	Tener conocimiento general acerca del paciente.
				SESIÓN 2	INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA	1	EXPLICAR EL PROPÓSITO DEL PROGRAMA	Darles a conocer lo que se va a desarrollar durante el periodo de práctica.
						2	APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EEC-M)	Identificar las estrategias de afrontamiento por las personas para afrontar problemas o situaciones estresantes que se presentan en la vida.
				SESIÓN 3	APRENDEMOS A RELAJARNOS	1	¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN Y CÓMO PODEMOS RELAJARNOS ?	Tener conocimiento base de lo que es la relajación y aprender a como disminuir síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.
						2	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

	OBJETIVO DEL MÓDULO			NOMBRE DE LA SESIÓN	Nº	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Trabajar con personas alcohólicas en rehabilitación a nivel cognitivo-conductual y emocional para afrontar su situación y no volver a recaer en el alcoholismo.	PARTE 2	TERAPIA COGNITIVA	SESIÓN 1	¿CÓMO PIENSO?	1	EXPOSICIÓN: ¿QUIÉN ES LA PERSONA A QUIEN MÁS HABLAS?	No dejar que los pensamientos negativos ganen a los pensamientos positivos.
						2	DINÁMICA: ¿QUIÉN ES LA PERSONA A QUIEN MÁS HABLAS?	Cambiar el pensamiento negativo de las personas por uno positivo, con el fin de desechar los pensamientos negativos.
				SESIÓN 2	BUSQUEDA DE SENTIDO	1	EXPOSICIÓN: CAMBIA TU MENTE CAMBIA TU VIDA	Importancia de controlar nuestra manera de pensar.
						2	DESARROLLANDO UN PLAN A, B, C.	Hacer que el paciente evite tomar la primera alternativa que le venga a la mente (en caso de ser negativa).
				SESIÓN 3	COSTO – BENEFICIO	1	RECONOZCO LO QUE HICE Y LA CONSECUENCIA DE ELLO	Tomar conciencia de sus decisiones y consecuencias.
						2	CAMBIO DE CONDUCTA	Establecer cambios a fin de fortalecer y/o solventar esas consecuencias ocasionadas por el consumo de alcohol.
				SESIÓN 4	LIMPIEMOS LA MENTE	1	DISERTACIÓN: MENTE POSITIVA	Ayudar a la mente a no llenarse de pensamientos negativos.
						2	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

	OBJETIVO DEL MÓDULO			NOMBRE DE LA SESIÓN	N	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Trabajar con personas alcohólicas en rehabilitación a nivel cognitivo-conductual y emocional para afrontar su situación y no volver a recaer en el alcoholismo.	PARTE 3	TERAPIA CONDUCTUAL	SESIÓN 1	CÓMO CAMBIARÍA SU VIDA	1	MI CONDUCTA ANTE MOMENTOS AGRADABLES CON OTROS	Que el paciente identifique sus situaciones de alto riesgo que involucren momentos agradables con otras personas, que identifique los pensamientos precipitados relacionados con estas situaciones y aprenda a modificar estos pensamientos a pensamientos positivos, con el objetivo de evitar una mala conducta.
						2	DINÁMICA PARTICIPATIVA CADA PERSONA HABLARA DE COMO ACTUARIA PARA CAMBIAR SU VIDA	Que las personas decidan cambiar su vida por ellos mismos y no solo al enfrentarse ante una situación mala.
				SESIÓN 2	VALORAR LAS NUEVAS OPORTUNIDADES	1	COMO PIENSO PARA ACTUAR FRENTE A UNA PRESIÓN SOCIAL	Que el paciente identifique sus situaciones de alto riesgo que involucren presión social, tales como invitaciones al consumo, ofrecimientos, regalos, etc. Que aprenda a desarrollar planes de acción para enfrentar estas situaciones de alto riesgo.
				SESIÓN 3	DESAFIOS COTIDIANOS	1	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a

							dependencia del alcohol.
					2	EXPLICACIÓN DE ESTRATEGIAS QUE SE PUEDEN UTILIZAR ANTE UN PROBLEMA.	Brindar estrategias de afrontamiento que les ayuden a solucionar un problema.
					3	DINÁMICA GRUPAL (VIVENCIAS PERSONALES): NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA	Desarrollar el pensamiento de que “toda situación por más penosa y trágica que sea trae nuevas oportunidades y posibilidades”.
			SESIÓN 4	MEJORANDO NUESTRA CONDUCTA	1	VIDEO Y REFLEXIÓN: CÓMO DEJAR EL ALCOHOL POR TI MISMO	Motivar a crear nuevas conductas para que ellos por si mismos puedan dejar el alcohol o evitar recaer en él.
			SESIÓN 5	NO VOLVER A CAER	1	LA LISTA DE LOS BENEFICIOS	Ayudaran a que el paciente tenga un panorama claro de todo lo bueno y además de lo malo que puede pasar si él decide volver a consumir alcohol.

OBJETIVO DEL MÓDULO			NOMBRE DE LA SESIÓN	N	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
---------------------	--	--	---------------------	---	------------------------	--------------------------

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Trabajar la autoestima de las personas mediante la motivación, dinámicas individuales y grupales para fortalecer el autoconcepto y autoaceptación.	PARTE 4	TERAPIA EMOCIONAL	SESIÓN 1	DEJAR QUE FLUYAN TUS EMOCIONES	1	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.
						2	LAS EMOCIONES	Analizar la emoción que no te gusta para hacerte sentir mejor.
						3	EL AFECTO HACIA LA FAMILIA	Interpretar el afecto como uno de los valores más importantes en la familia y la manera de expresarlo y como esto está relacionado con el afecto que siente cada paciente hacia el mismo.
				SESIÓN 2	SIN TEMOR A NADA	1	DEMOSTRAMOS NUESTRAS EMOCIONES	Expresar las emociones y afecto que sienten hacia las personas.
						2	EMOCIONES DESAGRADABLES	Que el participante identifique las situaciones de alto riesgo que involucren emociones desagradables, tales como ansiedad, enojo, tristeza, celos.
				SESIÓN 3	LIBERA TUS EMOCIONES	1	VIDEO: TÉCNICAS PARA LIBERAR EMOCIONES	Ayudará a que las personas liberen sus emociones.
						2	UNA SOLA PREGUNTA PUEDE CAMBIAR TUS EMOCIONES	Que el participante frente a los demás pueda demostrar sus emociones por alguien importante para él, donde

							pueda desahogarse y decir lo que siente y piensa.
				SESIÓN 4 MÁS VALE SOLO, QUE MAL ACOMPAÑADO	1	EVITAR LAS SITUACIONES Y PERSONAS NEGATIVAS A TRAVÉS DE LA REALIZACIÓN DE UN LISTADO	El objetivo de la sesión es que el paciente identifique personas o hechos que le fueron y le son negativos en su vida. Es preciso adquirir la aptitud de tomar decisiones y ser consecuente.
					2	CONTROLANDO MIS EMOCIONES	Analizar los pensamientos que producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica para analizarlos y buscar una solución.
					3	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.
				SESIÓN 5 QUÍTATE LAS VENDAS DE LOS OJOS	1	VIDEO: COMO DEJAR UNA ADICCIÓN	Que las personas logren vencer cualquier adicción que presenten en su vida.
					2	DÉJALO SALIR	Hacer que la persona pueda liberar sus preocupaciones, miedos, rabia que tiene reprimidos.

OBJETIVO DEL MÓDULO				NOMBRE DE LA SESIÓN	N	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD
---------------------	--	--	--	---------------------	---	------------------------	--------------------------

AUTOESTIMA	Trabajar la autoestima de las personas mediante la motivación, dinámicas individuales y grupales para fortalecer el autoconcepto y autoaceptación.	PARTE 1	AUTOCONCEPTO	SESIÓN 1	ME CONOZCO	1	RETROALIMENTACIÓN AUTOESTIMA	Se realizará una retroalimentación de lo que es autoestima y sus tipos.
						2	¿QUÉ PIENSO DE MÍ?	El objetivo de esta actividad es ser conscientes de sus puntos fuertes y puntos débiles.
				SESIÓN 2	SUMA DE ATRIBUTOS	1	UN PASEO POR EL BOSQUE	Descubrir sus cualidades positivas y ser capaces de reconocerlas.
						2	RECALCAR LO POSITIVO	El objetivo de esta actividad es que las personas mejoren y valoren el concepto que tienen de sí mismas mediante el intercambio de comentarios y tratando de definirse con cualidades positivas.
				SESIÓN 3	GRATITUD	1	CARTA A UNA PERSONA MUY QUERIDA	Experimentar el aprecio y reconocimiento por alguien que le prestó ayuda (mejor amigo) demostrando afecto y corresponder con una actitud amable y positiva

						(hacerlo con sí mismo).	
			SESIÓN 4	LEY DEL ESPEJO	1	EXPLICACIÓN SOBRE LA LEY DEL ESPEJO	Superación personal, cambiar la forma de ver la vida ya que lo que ese espejo refleja no es más que nuestra propia luz y nuestra propia sombra (nuestro mundo interior). Es decir, es hacerte consciente de cuál de estas situaciones se está mostrando para trabajar y transformar en ti.
			SESIÓN 5	EL YO IDEAL	1	COMPLETANDO LAS FRASES	Reconocer lo positivo y negativo de cada uno para cambiar y llegar a lo que quiero ser.

	OBJETIVO DEL MÓDULO			NOMBRE DE LA SESIÓN	N	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD				
AUTOESTIMA	Trabajar la autoestima de las personas mediante la motivación, dinámicas individuales y grupales para fortalecer el autoconcepto y autoaceptación.	PARTE 2	AUTOACEPTACIÓN	SESIÓN 1	ME ACEPTO COMO SOY	1	VIDEO DE AUTOESTIMA PARA REFLEXIONAR Y DAR LA OPINIÓN PERSONAL ACERCA DEL MISMO	Reflexionar y aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos, no ponernos limitaciones físicas ni psicológicas.			
						2	REFLEXIÓN E INTERPRETACIÓN SOBRE LA NO AUTOACEPTACIÓN	Que su pasado no afecte a su presente.			
						3	NOS RELAJAMOS	Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.			
							SESIÓN 2	AHORA QUE ME ACEPTO ES CUANDO PUEDO CAMBIAR	1	PRESENTACIÓN SOBRE LA AUTOACEPTACIÓN	Reconocer cual es mi punto de partida para cambiar lo que puedo cambiar y vivir de la mejor forma posible, lo que no puedo cambiar.
							SESIÓN 3	EL COFRE DEL TESORO	1	POTENCIAR LA AUTOESTIMA	Reconocer todos los recursos, dones personales para recuperar la motivación, sentirse mejor y retomar el rumbo perdido.
							SESIÓN 4	QUIEN SOY	1	PENSAR EN SU PASADO Y ACEPTAR SU PRESENTE	Que el paciente se acepte tal y como es, acepte su pasado y no deje que influya en su futuro.

				SESIÓN 5	MIRAND O HACIA EL FUTURO	1	PENSAR EN EL FUTURO Y EN CÓMO SE IMAGINAN A SÍ MISMOS DENTRO DE ALGUNOS AÑOS	Hacer conscientes a las personas de que la realización de sus proyectos futuros depende de ellos mismos.
				SESIÓN 6	CIERRE POSTEST	1	APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO	Tener conocimiento general acerca del paciente.
						2	APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE COPING – MODIFICADA (EE- M)	Identificar las estrategias de afrentamiento por las personas para afrontar problemas o situaciones estresantes que se presentan en la vida.

5.2 Programa de estrategias de afrontamiento para alcohólicos en rehabilitación

El siguiente programa está conformado por los módulos: Estrategias de afrontamiento y Autoestima.

MÓDULO I: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Objetivo del módulo

Trabajar con personas alcohólicas en rehabilitación a nivel cognitivo, conductual y emocional para afrontar su situación y no volver a recaer en el alcoholismo.

PARTE 1: INTRODUCCIÓN

SESIÓN 1: NOS CONOCEMOS

Actividad 1 : Presentación

Objetivo : Conocer a los miembros del grupo y establecer rapport

Tiempo requerido : 20 Minutos

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom

Descripción de la actividad

A fin de establecer un buen Rapport se trabajará bajo un ambiente de confianza y cooperación para propiciar el uso de una comunicación clara y precisa.

Iniciará una dinámica grupal con la presentación individual de cada participante: nombre completo, edad, actividad principal antes de ser alcohólico, qué hacen actualmente, cuánto tiempo están en proceso de rehabilitación, etc. Esta dinámica servirá para reconocerse entre sí y propiciar la interacción.

Actividad 2 : Aplicación del cuestionario

Objetivo : Tener conocimiento general acerca del paciente

Tiempo requerido : 15 Minutos por persona

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom

Descripción de la actividad

El cuestionario está compuesto por 29 preguntas abiertas y será aplicado personalmente.

Datos generales

- Nombres :
- Lugar de nacimiento :
- Edad :
- Barrio en el que vive:
- Estrato social :
- Ocupación :
- Estado civil :
- Grado de instrucción académica :
- Fecha de ingreso :
- Tiempo en Rehabilitación:

Datos personales

1. ¿Con quién vives?
2. ¿Tienes familia?
3. ¿Cuántos son en tu familia?
4. ¿Cómo te sientes en tu familia?

5. ¿Qué esperan ellos de ti?
6. ¿Alguien de tu familia era o es alcohólico?
7. ¿Quién sostiene la familia?
8. ¿Estás aquí por voluntad propia o porque te obligaron?
9. ¿Cuál fue la causa por tu consumo excesivo de alcohol?
10. ¿Qué perdiste a causa del alcohol?
11. ¿Alguien te influencio por el camino del alcohol o fue por ti mismo que llegaste al consumo?
12. ¿Quieres cambiar? Si /No porque
13. ¿Cómo te sientes, crees que te estas recuperando?
14. ¿Fue tu mejor decisión el querer rehabilitarte? SI/NO porque
15. ¿Háblame acerca de ti, como te describes?
16. ¿Te sientes contento contigo mismo? SI/ NO porque
17. ¿Aceptas la situación en la que estas ahora?
18. ¿Qué consecuencias trajo el alcohol en tu vida?
19. ¿Crees en ti mismo, que vas a poder rehabilitarte?
20. ¿Cómo actúas ante una situación estresante?
21. ¿Si se te presenta un problema lo enfrentas o prefieres evitarlo y no hacer nada?
22. ¿En cuál de estos contextos familiar, social, laboral, económico, te perjudico el alcohol?
23. ¿Sabes cómo actuar ante una situación consumo para no beber?
24. ¿Estás preparado para cualquier situación o problema que se te presente?
25. ¿Cómo esperas superar tu alcoholismo?
26. ¿Tienes miedo a ser dado de alta? SI/NO, porque
27. ¿Cuando cumplas con tu tiempo de rehabilitación qué quieres hacer al salir?
28. ¿Estás listo para enfrentarte a la realidad?
29. ¿Puedes describir una meta importante que te hayas propuesto para ti mismo y como la lograrías?

Terminando el llenado del cuestionario el/la facilitador/a agradecerá al participante por su colaboración, informándole que volverán a verse en una siguiente sesión.

SESIÓN 2: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

Actividad 1 : Explicar el propósito del programa

Objetivo : Darles a conocer lo que se va a desarrollar durante el periodo de práctica.

Tiempo requerido : 30 Minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

Habrà una explicación breve del programa. Se anunciarà el objetivo principal: Que no vuelvan a tener recaídas y logren adaptarse a todas las situaciones y ambientes propuestos. Tendrán una explicación de las estrategias de afrontamiento y la autoestima.

Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es el proceso por el que la persona intenta hacer frente a la discrepancia que percibe entre las exigencias de la situación y los recursos personales de los que dispone o cree disponer. Se señalan dos grandes tipos de estrategias de afrontamiento, las centradas en la emoción, que intentan regular la respuesta emocional ante el problema y, las centradas en el problema, que intentan alterar el problema que causa estrés.

Estrategia de primer tipo: Se ponen en marcha cuando las personas creen que no pueden hacer nada para cambiar las condiciones estresantes. Es decir, si perciben que la situación escapa a su control (por ejemplo: padecer una enfermedad grave).

Estrategia de segundo tipo: Se utilizan cuando las personas creen que la situación es modificable, es decir: cuando creen que pueden tener algún control sobre dicha situación (por ejemplo, dependencia alcohólica).

Tipos de estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un conjunto de capacidades, habilidades y destrezas cognitivas afectivas, emocionales y conductuales. Es la capacidad de adaptarse frente a situaciones nuevas y divergentes.

Las estrategias están centradas en la solución de problemas, apoyo social, evitación emocional, espera, apoyo incondicional, evitación cognitiva, apoyo profesional, reacción agresiva, reevaluación positiva, expresión, negación y autonomía. Algunas estrategias de afrontamiento son:

- **Buscar diversiones relajantes:** Describe situaciones de ocio y relajante como la lectura, la pintura o diversiones.
- **Esforzarse y tener éxito:** Describe compromisos ambición y dedicación se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.
- **Distracción física:** Se refiere a la dedicación, al deporte al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.
- **Fijarse en lo positivo:** Visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y a sentirse afortunado.
- **Concentrarse en resolver el problema:** Se dirige a abortar el problema sistemáticamente, pensar en él y tener en cuenta los diferentes puntos de vista u opciones de solución.
- **Buscar apoyo espiritual:** consiste en una tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.
- **Invertir en amigos íntimos:** se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas, al esfuerzo por comprometerse, en alguna relación personal de tipo íntimo y hacer nuevas amistades.
- **Buscar apoyo social:** Consiste en una inclinación a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para enfrentarlos.
- **Buscar pertenencia:** Indica una preocupación e interés por las relaciones con los demás en general y más concretamente preocupación por lo que los otros piensan de él.
- **Acción social;** consiste en dejar que otros conozcan cuál es su preocupación y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.
- **Autoinculparse:** indica que se percibe como culpable o responsable de sus problemas o dificultades.
- **Falta de afrontamiento o no afrontamiento:** Se refiere a la incapacidad personal para resolver el problema, a no hacer nada y su tendencia a sentirse enfermo.
- **Preocuparse:** Indica temor por el futuro, preocupación por la felicidad futura.
- **Reservarlo para sí** indica que el sujeto tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus o preocupaciones.

- **Reducción de la tensión:** Se refiere al intento de sentirse mejor y relajar la tensión, mediante acciones como; llorar, gritar, evadirse, fumar, comer o beber.

Autoestima

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Es la suma y compendio de la síntesis personal que tiene dos conceptos finales: seguridad y confianza. El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Componentes de la autoestima

1. **Autoconcepto:** Se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. Nota que nos referimos a lo que crees, no necesariamente lo que es. Por eso, el autoconcepto se define en términos de creencias, paradigmas, juicios y pensamientos. En ocasiones tienen una base real, pero en otros casos no. El autoconcepto es algo muy subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.
2. **Autoconocimiento:** El conocerse a sí mismo(a) es vital para el amor propio. Es muy poco probable que alcancemos a amar realmente algo sin conocerlo. El amor supone conocimiento. Podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algo o alguien que no conocemos, pero nunca sentir amor maduro como tal. Por esa razón, el autoconocimiento es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva de ti, y para que sepas quién eres y de qué eres capaz. Además, la aceptación se basa también en el conocimiento.
3. **Autoconfianza:** Este es otro pilar básico de la autoestima, y se refiere a creer en ti, a saber, que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta. Sin embargo, la autoconfianza no se refiere a la creencia irracional y fantasiosa que todo lo puedo, sino que se fundamenta en el conocimiento a sí mismo(a), ya que sabes qué tienes, pero también cuáles son tus limitaciones y qué aspectos de tu vida debes trabajar para poder cumplir tus metas. Confiar en sí mismo implica que sepas qué eres y qué no eres, pero siempre confiando que eres capaz de ser.
4. **Autoimagen:** Un elemento fundamental para el amor propio es gustarse a sí mismo(a). La autoimagen se refiere precisamente a esto, a cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas.

La autoimagen se refiere a varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es agria, puedes no valorar eso, y no agradarás a otros tampoco. Pero si tu actitud es arrolladora, aun si no cumples con los cánones de belleza impuestos arbitrariamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá negar.

5. **Autoaceptación:** No basta con tener un concepto bueno de sí mismo(a), conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos. Muchas personas son conscientes de sus tesoros, sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. Sienten que lo que tienen no es suficiente, y que no son merecedores de nada. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos.

Actividad 2 : Aplicación de la escala de estrategias de Coping- modificada (EEC-M)

Objetivo : Identificar las estrategias de afrontamiento por las personas para afrontar problemas o situaciones estresantes que se presentan en la vida.

Tiempo requerido : 20 Minutos por persona

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom

Descripción de la actividad

La EEC-M plantea diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema.

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años. Luego responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento, ante las situaciones estresantes, en base a la siguiente escala del Anexo N° 1. Terminando esta actividad se consultará a los pacientes si tienen alguna duda acerca del tema explicado.

SESIÓN 3: APRENDEMOS A RELAJARNOS

Actividad 1 : ¿Qué es la relajación y cómo podemos relajarnos?

Objetivo : Tener conocimiento base de lo que es la relajación y aprender cómo disminuir síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 20 Minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Power Point](#), [Video](#), silla.

Descripción de la actividad

En esta actividad aprenderemos sobre la relajación y cómo hacerlo. El objetivo de este tratamiento es que los pacientes dejen de consumir alcohol. Se sabe que ante una abstinencia inmediata se presenta una mayor ansiedad. La ansiedad es un detonador al consumo de sustancias adictivas, por ejemplo, el alcohol.

¿Qué es la relajación?

Las técnicas de relajación tienen como objetivo proporcionar al paciente una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver su problema.

¿Qué se logra?

A través de esto se logra:

- La reducción del nivel basal de la ansiedad.
- Mejor afrontamiento de situaciones de estrés.
- Mejora los trastornos somáticos.
- Disminuir los estados de ansiedad generalizados.
- Relajar la tensión muscular.
- Facilitar la conciliación del sueño.
- Mejora la salud.

Beneficios

Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

- Disminución de la frecuencia cardíaca

- Disminución de la presión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Mejora de la digestión
- Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales
- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración
- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

Técnica de relajación de Jacobson

En esta actividad aprendemos a relajarnos con la técnica de relajación de Jacobson. El objetivo de este tratamiento es que los pacientes dejen de consumir alcohol. Se sabe que ante una abstinencia inmediata se presenta una mayor ansiedad. La ansiedad es un detonador al consumo de sustancias adictivas como el alcohol.

La terapia de relajación es de tipo cognitivo conductual. Evalúa la capacidad que una persona tiene para lograr quitarse la ansiedad y apetencia al consumo del alcohol. Este tratamiento tiene seis sesiones, cada una dura 30 minutos, aproximadamente.

Aprendemos los pasos a seguir con el siguiente vídeo

[Pasos de la terapia de relajación](#)

La técnica de Jacobson consiste en:

Primero deben ponerse cómodos y controlar la respiración.

- Inhalar (diez segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Por consiguiente, se intenta llegar a la relajación final con ejercicios de tensión-relajación del cuerpo. Se relajan los músculos, a través de instrucciones verbales. Habrá un orden a seguir:

1. Se inicia con extremidades superiores (brazos y dedos)
2. Después hombros
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o de lados
4. Se prosigue con relajación a músculos faciales y maxilares
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis
6. Por ultimo las piernas

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir los síntomas de ansiedad incrementar los de abstinencia y superar aquellos de dependencia hacia el alcohol.

Actividad 2 : Nos relajamos

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 30 Minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Video](#), Silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deberá seguir los pasos e instrucciones del video. (Véase la sesión 1 de la terapia de relajación de Jacobson).

El objetivo es lograr un estado de paz mediante la relajación física. Los participantes podrán tensar y luego distensar los músculos del cuerpo indicados. La persona que los guía les pedirá que realicen esta práctica evitando hacerse daño.

Con este ejercicio sentirás la diferencia entre la tensión y la relajación. Podrás poner atención a las sensaciones que experimentarás. Antes de comenzar, procura ponerte cómodo y evita distraerte. Si lo deseas puedes cerrar los ojos.

Los participantes seguirán las indicaciones del [video](#).

⇒ Al concluir esta actividad se les aconsejará que realicen cotidianamente la relajación.

PARTE 2: TERAPIA COGNITIVA

SESIÓN 1: ¿CÓMO PIENSO?

- Actividad 1** : Exposición ¿Quién es la persona a quien más hablas?
- Objetivo** : No dejar que los pensamientos negativos ganen a los pensamientos positivos.
- Tiempo requerido** : 20 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, internet, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

Paso 1: Se presentará el tema.

Paso 2: Se proyectará el [Power Point](#).

Paso 3: Se iniciará la exposición.

¿Quién es la persona a quien más hablas?

_La persona con la que más hablas es a ti mismo. Por ejemplo: al despertar «que día más feo», cuando tienes que hacer algo poco interesante «que aburrido», si debes despertar muy temprano «tengo que madrugar», en el trabajo «no me gusta mi jefe», con tu relación matrimonial «mi esposa es una malhumorada», si estás muy cansado o no comprendes un tema «no quiero estudiar». En otras ocasiones, pensarás «no sé qué tengo», «estoy tan estresado». Es una conversación interior, contigo mismo. Se trata, entonces, de un diálogo interno que refleja tus emociones, tu estado de salud, tus éxitos y fracasos.

Si tienes un pensamiento negativo te pellizcarás. Piensa ahora que nada te va a detener, nadie te va a derrumbar: ¿Si tu mejor amigo o amiga te hablara como tú te hablas, continuarías tu amistad?

Entrenador interno

La persona que vive con el entrenador interno tiene mayor automotivación, es positiva y alienta, buscan el bien.

Crítico interno

Es negativo y fatalista e imagina lo peor que podría sucederles, por ejemplo: «me va ir mal en un examen», «en el trabajo seguro me va pasar esto». Es absolutista, se manejan con criterios de “nunca” o “siempre”, por ejemplo: «nunca voy a sacar buena nota», «nunca voy a superarme», «siempre me va mal», «mi jefe no me soporta», «mi familia me rechaza».

Personas positivas

Se las reconoce como exitosas. Expresan felicidad y son tranquilas. A sí mismas se dicen «voy a cambiar por mí, por mi familia», «voy a ser alguien mejor», «no quiero terminar mal».

Personas negativas

Suelen vivir angustiadas por sus pensamientos negativos frecuentes.

Diferencias entre pensamientos positivos y negativos

Los pensamientos positivos son una barrera efectiva para detener a los pensamientos negativos. Cuando el pensamiento negativo se apodera de las circunstancias y prevalece la idea “no puedo”, el pensamiento positivo en contraparte afirma “hoy no se dieron las cosas como lo esperaba, pero mañana será un día mejor”.

Paso 4: Concluirá la exposición y se realizará una ronda con opiniones personales, acerca del tema expuesto.

Actividad 2 : Dinámica ¿Quién es la persona a quien más hablas?

Objetivo : Cambiar el pensamiento negativo de las personas por uno positivo, con el fin de desechar los pensamientos negativos.

Tiempo requerido : 20 minutos.

Materiales necesarios : Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Paso 1: Al terminar la exposición se realizará una dinámica orientada al manejo de los pensamientos negativos.

Supongan que ven una botella con veneno, ¿la destaparían para bebérsela? Si desean fritar un huevo, pero está podrido, aun así ¿lo comerían? Si permiten que sus pensamientos negativos les invadan eso sería comparable a beber el veneno o alimentarse con el huevo podrido.

Cuando salgas de rehabilitación evita pensar negativamente, por ejemplo: «mi familia no me va aceptar», «no tendré trabajo, qué voy hacer». Esas ideas son tóxicas como el veneno. Solo te producirá estrés. La felicidad es interior no está en lo externo.

Tres sugerencias para manejar los pensamientos negativos:

- Escriba lo que está pensando.
- Cuestiona cualquier pensamiento negativo.
- Cambia el pensamiento negativo por otro positivo.

Paso 2: Concluirán las actividades, habrá un tiempo para escuchar opiniones personales sobre el tema y cómo se sintieron.

⇒ Antes de finalizar la sesión, cada integrante anotará un ejemplo y lo compartirá con los demás.

SESIÓN 2: BÚSQUEDA DE SENTIDO

Actividad 1 : Exposición. Cambia tu mente cambia tu vida

Objetivo : Importancia de controlar nuestra manera de pensar

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, [Power point](#).

Descripción de la actividad

Paso 1: Se presentará el tema en [Power Point](#).

¿Cómo influyen y afectan nuestros propios pensamientos?

Los pensamientos que adoptamos se reflejan en nuestras actitudes. Estas formas o posturas conscientes y subconscientes generan el estado mental que rige nuestra vida. Con el tiempo muchas cosas pueden cambiar, otras darán un giro completo: perder el trabajo, a la familia, algunas amistades; sin embargo, nadie puede evitar que otra persona decida pensar en algo menos decidir cuál será su actitud.

Importancia de controlar nuestra manera de pensar

Puedes cambiar tu pensamiento, dejarás de pensar “tengo que”. Ejemplos: «tengo que estudiar», «tengo que trabajar», «tengo que hacer las tareas con mi hijo», etc. Aprenderás a pensar en “tengo la oportunidad de cambiar”, de rehabilitarme, de estar sano, de cambiar. Otras personas decidieron no rehabilitarse, pero tú estás aquí para superar tus errores, no pierdas esta oportunidad.

Tu actitud proviene del diálogo que mantienes contigo. Según como te expliques las cosas, así también tu vida tendrá significado. Tu felicidad la construyes paso a paso, día a día, respaldada con tus pensamientos. Es lo que piensas.

“Si cambian su mente y sus pensamientos van a cambiar su vida”.

Actividad 1 : Desarrollando planes: A, B, C.

Objetivo : Hacer que el paciente evite tomar la primera alternativa que le venga a la mente (en caso de ser negativa).

Tiempo requerido : 30 minutos

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom.

Descripción de la actividad

La sesión iniciará con la indicación del tema que se va a desarrollar y una pregunta.

Cuando salgas de rehabilitación y te encuentres en una situación de rechazo familiar, social o laboral, ¿cómo actuarías frente a eso? Piensa cinco minutos en tu respuesta. Cuando concluya el lapso, cada quien nombrará tres alternativas de solución.

Rechazo familiar: ¿Cuáles son tus tres alternativas de solución?

- 1.
- 2.
- 3.

Rechazo social: ¿cuáles son tus alternativas de solución?

- 1.
- 2.
- 3.

Rechazo laboral: ¿cuáles son tus alternativas de solución?

- 1.
- 2.
- 3.

El objetivo es propiciar en los participantes la búsqueda de alternativas propias permitiéndose tomar decisiones meditadas, no apresuradas. Frecuentemente alguien actúa en base a lo primero que se le ocurre, pero esos pensamientos suelen ser negativos.

Concluida esta actividad podrán compartir con el grupo sus alternativas de solución al problema que podrían enfrentar.

SESIÓN 3: COSTO-BENEFICIO.

Actividad 1 : Reconozco lo que hice y la consecuencia de ello.

Objetivo : Tomar conciencia de sus decisiones y consecuencias.

Tiempo requerido : 35 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, papel, lapicera.

Descripción de la actividad

Se pide a los participantes que piensen en las malas acciones que cometieron antes de ingresar en rehabilitación y en las consecuencias de sus acciones.

Escribe tres malas acciones que cometiste	Qué consecuencias tuvieron tus acciones
1.	R:
2.	R:
3.	R:

Los participantes comentarán sobre las malas acciones que cometieron y sus consecuencias. La finalidad es que los participantes opinen sobre sus acciones valorándolas como correctas o incorrectas sí mismos; también cómo se sintieron y qué soluciones podrían dar para no evitar repetir sus errores.

Actividad 2 : Cambio de conducta.

Objetivo : Establecer cambios a fin de fortalecer y/o solventar esas consecuencias ocasionadas por el consumo de alcohol.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios : Computadora, internet, Zoom.

Descripción de la actividad

Se dará la bienvenida. Después se presentará un pequeño resumen de lo trabajado en la sesión anterior, a fin de introducir el tema a trabajar.

Siguiendo con la actividad se formará dos grupos con igual número de personas. El primer grupo serán oyentes; el segundo, participantes que responderán las preguntas del terapeuta:

- ¿Por qué quieres cambiar?
- ¿Por qué crees que es importante cambiar?

- ¿De qué forma puedo cambiar?
- ¿Qué puedo obtener si logro cambiar?
- ¿De qué forma puedo subsanar el daño provocado?

Al concluir las respuestas del grupo dos, el grupo uno podrá enriquecer las respuestas de sus compañeros, dar opiniones personales, apoyarlos o solamente a una persona.

⇒ Al concluir esta actividad se les pedirá a los participantes que opinen acerca de las actividades realizadas y qué otros aspectos rescatan de la anterior actividad.

SESIÓN 4: LIMPIEMOS LA MENTE

Actividad 1 : Disertación. Mente positiva.

Objetivo : Ayudar a la mente a no llenarse de pensamientos negativos.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Power point](#).

Descripción de la actividad

Se realizará una exposición sobre las actividades que podrán realizar cuando estén frente a situaciones desagradables o tengan malos pensamientos.

Los temas son:

- Los pensamientos en tu mente permanecerán allí hasta que decidas deshacerte de ellos.
- Cuando piensas negativamente, puedes estar tentado a quitar de tu cabeza esos pensamientos. A intentar que desaparezcan o expulsarlos para siempre. Pero este enfoque, a menudo, resulta contraproducente.
- Cuanto más se intenta no pensar en algo más se piensa en ello. Para deshacerse de los pensamientos negativos es necesario intentar un enfoque diferente, algo que te ayude a despejar tu mente.

Aquí hay siete maneras de limpiar tu mente de pensamientos negativos.

- Cambia el lenguaje corporal
- Habla sobre el tema
- Intenta vaciar tu mente durante un minuto
- Cambia el foco de tus pensamientos
- Se creativo
- Da un paseo
- Enumera todo aquello que vale la pena en tu vida

1. Cambia el lenguaje corporal

Toma un momento para observar tu lenguaje corporal. ¿Estás encorvado o con una postura cerrada? ¿Frunces el ceño? Si es así serás más propenso a pensar negativamente.

Para sentirte seguro debes abrir tu postura y sonreír más. Corrige tu lenguaje corporal y te sentirás mucho mejor. Podría ser justo lo que necesitas para borrar esos pensamientos negativos.

2. Habla sobre el tema

A veces el pensamiento negativo aparece porque existen problemas o emociones que necesitas comunicar. No es bueno guardarse las cosas para sí mismo.

Si hay algo que necesita ser hablado debes hacerlo. Poner los pensamientos en palabras les da forma y los hace visibles, y eso te ayudará a poner los problemas en perspectiva para que puedas ocuparte de ellos de un modo más eficaz.

3. Intenta vaciar tu mente durante un minuto

Cuando tu mente está corriendo a mil por hora puede ser difícil mantener la calma. De este modo es más complicado controlar los pensamientos, en especial los negativos.

Un minuto de calma a menudo es suficiente. Puede ser muy útil la meditación y debes pensar en ello como un reinicio. Una vez que la mente está vacía, se puede llenar con algo más positivo.

4. Cambia el foco de tus pensamientos

Por ejemplo, en lugar de pensar: «estoy pasando por un momento difícil y estoy teniendo problemas», puedes pensar: «creo que estoy enfrentando algunos desafíos, pero estoy trabajando en la búsqueda de soluciones».

Básicamente, te estás diciendo lo mismo, salvo que la segunda forma tiene un punto de vista más positivo. A menudo ese pequeño cambio de foco puede suponer una gran diferencia en tus patrones de pensamiento.

5. Se creativo

Cuando los pensamientos negativos sobrevienen resulta muy útil encontrar una salida creativa, por ejemplo: escribe las cosas, dibuja o pinta algo.

Explorar las emociones a través de la creatividad actúa como autoterapia, eso elevará tu estado de ánimo. La creatividad puede sentirse como una liberación.

Cuando procesas tus emociones, a través de una forma de arte o creatividad, estás rompiendo la dinámica habitual de tus pensamientos y te será más fácil entenderlos y controlarlos.

6. Da un paseo

Debido a que los pensamientos residen en la mente es fácil asumir que es ahí donde se forman. Pero eso es sólo parcialmente cierto. A veces, nuestros pensamientos son producto de nuestro entorno. Por ejemplo, si estás rodeado de gente negativa es probable que comiences a pensar también en forma negativa.

Alejarte de este ambiente negativo puede ayudarte considerablemente. Dar un corto paseo con la cabeza en alguna parte como una plaza, parque, puede ser suficiente.

El tiempo que pasas lejos de las influencias negativas te aportarán un espacio necesario de tranquilidad.

7. Enumera todo aquello que vale la pena en tu vida

¿Has olvidado todas las cosas buenas que te rodean?

A veces, en la rutina diaria, perdemos el enfoque sobre las cosas razonablemente buenas que están presentes en nuestras vidas. Debes entrenar a tu mente para que vuelva a concentrarse en todo lo bueno que sucede a tu alrededor.

Para concluir el tema se preguntará al azar qué entendieron y su opinión del tema, su parecer y si tienen alguna consulta o duda.

Actividad 2: NOS RELAJAMOS

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 15 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deberá seguir los pasos e instrucciones del video. (Sesión dos de la terapia de relajación de Jacobson).

Seguirán los pasos previamente aprendidos:

Primero deben ponerse cómodos y controlar la respiración:

- Inhalar (diez Segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Por consiguiente, se intenta llegar a la relajación final con ejercicios de tensión y distensión de los músculos, a través de instrucciones verbales. Se tensará y relajará en orden progresivo:

1. Se inicia con extremidades superiores (brazos y dedos)

2. Después hombros
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o hacia los lados
4. Se prosigue con relajación de los músculos faciales y maxilares
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis
6. Por último, las piernas

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir los síntomas ansiosos, por la abstinencia y la dependencia del alcohol.

⇒ Los participantes podrán hacer preguntas y expresar sus dudas, que serán resueltas inmediatamente.

PARTE 3: TERAPIA CONDUCTUAL

SESIÓN 1: ¿CÓMO CAMBIARÍA SU VIDA?

Actividad 1 : Mi conducta ante momentos agradables con otros

Objetivo : Que el paciente identifique sus situaciones de alto riesgo que involucren momentos agradables con otras personas, que identifique los pensamientos precipitados relacionados con estas situaciones y aprenda a modificar estos pensamientos a pensamientos positivos con el objetivo de evitar una mala conducta.

Tiempo requerido : 40 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, Word.

Descripción de la actividad

El terapeuta explicará el término “momentos agradables con otros”. Ayudará a que los participantes identifiquen las ocasiones en los que consumió bebidas alcohólicas compartiendo momentos agradables con otras personas. Estas situaciones también vienen acompañadas de pensamientos negativos.

Explicación

Cuando se habla de “momentos agradables con otros” es una alusión directa a compartir con otras personas mientras se divierten o se sienten a gusto, asociado con el consumo de alcohol.

El consumo de alcohol es una conducta que puede darse en determinadas situaciones: participar en acontecimientos o reuniones con otras personas como una fiesta, encuentro de amigos, etc. Puedes pensar que si consumes alcohol estarás alegre o feliz, que así te integrarás más con tus amigos. Pero es importante que reflexiones y te des cuenta que, la felicidad con la que inicias el consumo podría terminar en tristeza. Mientras los efectos del consumo te afectan, has ocasionado problemas, podrías perder o empeñar objetos personales, agredir alguien, faltar una norma, etc. Tu querías sentirte bien con tus amigos, pero puedes ocasionar distanciamientos, rupturas, peleas, etc. Es importante que aprendas a cambiar estos pensamientos de consumo por otros que te permitan seguir sintiéndote feliz y gozar un momento agradable.

Para cambiar tu pensamiento, identifica qué provoca que consumas alcohol. Cuestiona tu actitud y construye otro pensamiento positivo y realista para evitar una mala conducta.

Ejemplos:

- “Llevo mucho tiempo que no veo a Paco (situación de riesgo).
- “Quiero divertirme mucho con él hoy. Seguro que si consumimos nos vamos a divertir aún más” (pensamiento precipitado).
- “Le diré a Paco que vayamos a tomarnos un café o que vayamos a mi casa a comer y platicar” (pensamiento positivo).
- “Si no acepta y quiere consumir le diré adiós y me iré con mi novia al cine” (pensamiento de respaldo).

Posteriormente, identifica posibles pensamientos precipitados que podrías tener en momentos agradables con otras personas por los cuales consumirías alcohol. Luego cámbialos por pensamientos positivos, que invaliden el pensamiento negativo y te permitan disfrutar el momento.

Situación de riesgo	Pensamiento precipitado	Pensamiento positivo	Pensamiento de respaldo

Actividad 2 : Dinámica participativa. Cada persona hablará sobre cómo actuaría para cambiar su vida.

Objetivo : Que las personas decidan cambiar su vida por sí mismas y no solamente cuando deban enfrentarse a una situación mala.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se mencionará a los participantes un ejemplo: “Su médico le informa que sólo le queda un año de vida y usted está convencido que el diagnóstico es correcto”.

Describirán cómo cambiaría su vida esta noticia. Cada persona será enumerada para cuando se diga el número participe.

Se dará tiempo un tiempo considerable a los participantes para que piensen sobre la pregunta anterior.

El instructor les mencionará lo siguiente: Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿qué los detiene para hacerlo ahora mismo?

Cumplido el tiempo asignado se les pedirá que comenten sus respuestas de acuerdo al número que le corresponde cada uno. Concluida la terapia grupal se harán comentarios sobre el ejercicio y cómo se sintieron.

⇒ Para cerrar esta sesión se preguntará a los participantes si tienen algo más que agregar, caso contrario se les agradecerá por su tiempo y participación.

SESIÓN 2: VALORAR LAS NUEVAS OPORTUNIDADES

- Actividad 1** : Cómo pienso para actuar frente a una presión social
- Objetivo** : Que el paciente identifique sus situaciones de alto riesgo que involucren presión social; tales como invitaciones al consumo, ofrecimientos, regalos, etc. Que aprenda a desarrollar planes de acción para enfrentar estas situaciones de alto riesgo.
- Tiempo requerido** : 45 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, Wifi, Zoom, Word.

Descripción de la actividad

El terapeuta explicará qué es la presión social. Ayudará al participante a identificar las situaciones de riesgo que involucre la presión social. El terapeuta mencionará que una estrategia importante para enfrentar las situaciones de presión social es pedir el apoyo de familiares y amigos. El paciente debe comentar a los amigos, familiares y a toda persona con la que anteriormente consumía, su decisión de no hacerlo y solicitarles que no le vuelvan a ofrecer la sustancia. Dejará en claro que rechazar el consumir es su derecho y su decisión. Esto le permitirá tener menor presión social, aunque debe estar preparado para cualquier situación.

Explicación

Existen dos tipos de presión social: la directa y la indirecta. En el primer tipo, alguien te ofrece verbalmente la sustancia y en el segundo tipo, convives con una persona o un grupo de personas que consumen.

Cuando inicias el consumo comienzas a interactuar con personas en ambientes que se relacionan con esta actividad. Si te abstienes, esas personas asociadas con tu antigua forma de vida ejercen presión sobre ti para que regreses al consumo. Puedes encontrarte con amigos o antiguas personas que te conocieron cuando consumías y quizá éstos te inviten nuevamente hacerlo, por diferentes razones. Lo más importante es que te mantengas firme en tu decisión de abstinencia y realices planes de acción para fortalecer tu seguridad y enfrentarte con éxito ante estas situaciones.

Una estrategia que apoya tu meta de abstinencia es que les comentes a las personas, con quienes solías consumir, que has tomado la decisión de mantenerte en abstinencia y, además, te gustaría que ya no te invitaran ni insistieran más. De esta manera, la presión que pudieran ejercer sobre ti será menor. Tal vez las personas que te ofrecen o te insisten consumir no se dan cuenta de la decisión tan importante que tomaste, por esto es fundamental que les expliques lo valioso que es para ti alejarte del consumo.

Dinámica

El paciente tendrá que identificar tres posibles situaciones de riesgo de presión social, que puedan ocurrirle en el futuro, describirlas y realizar los planes de acción para cada una.

En seguida tienes ejemplos para que identifiques situaciones en que ocurre presión social. Puedes añadir otras situaciones:

- Cuando alguien te invita a su casa y te ofrece la sustancia.
- Estando con tus amigos te invitan a conseguir la sustancia.
- Si alguien te ofrece la sustancia y sientes que no puedes negarte a ésta.
- Cuando te encuentras en una reunión en la que otras personas se encuentran consumiendo.
- Al querer pertenecer a un grupo de chavos que consumen.
- Si te reencuentras con personas con quienes solías consumir.
- Ante una emoción difícil te invitan a consumir para olvidarte de la pena.
- Después del resultado desagradable de un examen, te invitan a consumir para relajarte de la tensión.

SITUACIÓN DE RIESGO 1:

PLAN DE ACCIÓN 1:

SITUACIÓN DE RIESGO 2:

PLAN DE ACCIÓN 2:

SITUACIÓN DE RIESGO 3:

PLAN DE ACCIÓN 3:

⇒ Al terminar la sesión se pedirá a cada participante que comente qué le pareció la actividad.

SESIÓN 3: DESAFÍOS COTIDIANOS

Actividad 1 : Nos relajamos

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 15 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deben seguir los pasos e instrucciones del video. (Sesión tres de la terapia de relajación de Jacobson).

Seguirán los pasos aprendidos:

Primero deben ponerse cómodos y controlar la respiración:

- Inhalar (diez Segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Por consiguiente, se intenta llegar a la relajación final con ejercicios donde se tense el cuerpo y luego se relajen los músculos, a través de instrucciones verbales. Lo harán en orden progresivo:

1. Se inicia con extremidades superiores (brazos y dedos)
2. Después hombros
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o de lados
4. Se prosigue con relajación a músculos faciales y maxilares
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis
6. Por ultimo las piernas

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Actividad 2 : Explicación de estrategias que se pueden utilizar ante un problema

Objetivo : Brindar estrategias de afrontamiento que les ayuden a solucionar un problema.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios : Computadora, Wifi, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

Iniciará con una breve retroalimentación de las estrategias de afrontamiento. Seguidamente se darán las estrategias de afrontamiento.

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento se relacionan con los esfuerzos de las personas para manejar situaciones potencialmente amenazantes o que superan los propios recursos. Esta concepción es de interés por su potencial relación con las recaídas de los pacientes alcohólicos, pues estas ocurren a menudo por no disponer de otras conductas alternativas de afrontamiento, tanto ante problemas en general como ante la tentación del consumo de alcohol en particular.

Pasos importantes para lograr afrontar un problema

Identificar cuál es el problema

En las estrategias de afrontamiento hay que reconocer cuál es tu problema. Puedes pensar, muchas veces, «no sé qué me pasa», «tengo tantos problemas». Cuando lo exteriorizamos o encontramos la raíz del problema, la situación es más fácil.

Llevarlo a la práctica

Lo voy a resolver de esta manera, cuáles estrategias voy a utilizar para hablar, para remediar.

Al hablar de estrategias de afrontamiento, hay que entender de qué se trata.

• Estrategias centradas solo en el problema

A veces dices “ahora que puedo hacer con este problema”, pero no piensas qué va pasar después del problema. Puedes hacer una articulación de estrategias para identificar el problema y poner en práctica emociones que te sean útiles para resolver tu problema.

• ¿Qué es lo que no se debe hacer?

Nunca generes estrategias de evitación, por ejemplo: tengo un problema, lo dejo no me importa, me hago un lado e ignoro la situación porque me irrita y estresa. Si no lo asumes y tomas alguna medida para resolverlo podría complicarse mucho más.

Debes dar la cara y enfrentar a esa situación. Puedes recibir apoyo social, herramientas psicológicas, pero si no tomas decisiones oportunas y no enfrentas la situación, no vas a llegar a ningún lado. La vida no es color de rosa la vida es de retos, pruebas, es una aventura así que si tú piensas todos los días: «quiero estar alegre, tener una paz interior», «no quiero salir de rehabilitación así estoy bien», «no tengo ninguna tentación ni problema», «tengo miedo a salir y de nuevo recaer o no encontrar trabajo», «temo que mi familia esté diferente», estás equivocado porque la idea es aprender a resolver el problema, podrás generar un autocuidado, un amor propio para cuidar tu cerebro y emociones. Siempre vas a tener problemas y dificultades, pero la situación es cómo lo afrontas.

A continuación, se les explicará las estrategias de afrontamiento, que pueden utilizar ante un problema:

1. Mantener la calma

No podemos hacer nada si reaccionamos con agresividad e irritación, si nos enfadamos solo vamos hacer que las personas más cercanas se alejen. Podrían decir: “tú con esa actitud me estás lastimando, no me haces bien, aléjate”. Por eso, primero hay que mantenerse en calma cuando haya problemas, se debe pensar antes de actuar, controlarse porque manteniendo la calma se podrá pensar con claridad y encontrar las soluciones.

2. No lo dramáticas

Consideren intentar no hacer más dramática la situación, si tienes un problema no hay para qué agrandarlo ni quitarle detalles.

3. Confiar en nosotros mismos

Tienen las capacidades para resolver cualquier problema. A veces buscamos a otras personas para que resuelvan el problema, eso solo generará dependencia emocional. En sus manos está solucionar el problema de alguna manera, si no es posible hacerlo entonces pedirán ayuda profesional, a familiares.

Siempre deben confiar en sí mismos, en sus posibilidades, ejerciten su fuerza de voluntad, no dejen que otras personas tomen decisiones por ustedes.

4. Analiza las perspectivas

Realmente, ¿es necesario mortificarse por algún problema? Si está en sus manos lo resuelven, sino deben tranquilizarse, respirar, relajarse y pensar qué pueden hacer, así como son, con lo

que tienen y cómo pueden mejorar próximamente. Piensen que las cosas seguirán su curso y mientras actúen positivamente mejorarán. No deben sobrecargar su cerebro con pensamientos negativos, eviten el estrés, la angustia. Son seres humanos, pueden equivocarse, si caen pueden levantarse nuevamente, así como lo están haciendo ahora. Si han fallado están remediando su error.

Actividad 3: Dinámica grupal (Vivencias personales). “No hay mal que por bien no venga”.

Objetivo : Desarrollar el pensamiento “toda situación por más penosa y trágica que sea, trae nuevas oportunidades y posibilidades”.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Al azar cada participante podrá comentar los beneficios que el estar internado le trae a su vida.

Hablará de los nuevos amigos que hizo.....

El tiempo que está en internación le ayudó a pensar y en qué piensa ahora.....

Qué es lo que quiere cambiar.....

Cuando salga qué es lo primero que quiere hacer.....

A través de exposiciones y vivencias personales, los participantes deben desarrollar la idea que toda situación, por más penosa y trágica que sea, trae colateralmente algunas nuevas oportunidades o posibilidades para ser tomadas en cuenta.

⇒ Terminará la explicación con un diálogo sobre qué les pareció la sesión y expresarán sus dudas.

SESIÓN 4: MEJORANDO NUESTRA CONDUCTA

Actividad 1 : Video y reflexión. Cómo dejar el alcohol por ti mismo ([VER VIDEO](#)).

Objetivo : Motivar a crear nuevas conductas para que ellos, por sí mismos, puedan dejar el alcohol o evitar recaer en él.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se presentará el video de un exalcohólico y las estrategias que utilizó para superarlo:

1. Aceptar que tienes un problema reconocerlo y aceptar la ayuda del que venga.
2. Cambiar el entorno.
3. Fíjate una meta y aférrate a ella.
4. Espiritualidad.
5. Tratar de corregir los errores que tuve.
6. Date cuenta de las cosas que te traen felicidad verdadera.
7. No olvides las pérdidas que te trajo el consumo de alcohol.

⇒ En el cierre se recapitularán los pasos indicados en el vídeo como estrategias útiles para dejar el consumo de alcohol.

SESIÓN 5: NO VOLVER A CAER

Actividad 1 : La lista de los beneficios

Objetivo : Ayudar a que el paciente tenga un panorama claro de todo lo bueno y, además, lo malo que puede pasar si él decide volver a consumir alcohol.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

La dinámica consistirá en una reflexión:

Paso 1: Deberán pensar en tres cosas o personas que son importantes para ellos y no quisieran perder (familia, auto, amigos). Deberán tener en cuenta que personas y cosas valiosas podrían perder si reinciden en el consumo de alcohol.

Paso 2: Se presentará una lista de beneficios, deberán marcar tres y aumentar otros tres más al dejar el alcohol con el fin de ver el lado positivo de tomar buenas decisiones y no perjudicar su rehabilitación.

Este es un listado de posibles beneficios, efecto de no tomar alcohol, de los cuales deberán seleccionar tres y adicionalmente otros tres más que no se encuentran en el listado.

- Ser capaz de pensar más claramente.
- Poder tener una mejor relación con su familia.
- Sentirme mejor físicamente.
- Ahorrar dinero.
- No tendré que ocultar mi consumo.
- No tendré que mentir ni fingir.
- Tendré más tiempo para mis pasatiempos y deportes.
- Poder controlar mejor mi estado de ánimo y sentimientos.
- No tener que preocuparme si hice el ridículo la noche anterior.
- No tener que levantarme y preguntarme que hice anoche.
- No más malestares y decaimiento.
- Sentirme mejor por el éxito de hacer algunos cambios en mi vida.
- Sentir menos remordimiento sobre mis acciones.
- Sentirme mejor en no asustar demasiado a mis padres/encargados.

- Poder dormir mejor.
- Poder planificar para el futuro.
- Ser capaz de hacer compromisos y cumplirlos.
- Sentirme mejor.
- _____
- _____
- _____

Ambas prácticas serán compartidas con los demás y ayudarán a que cada participante tenga un panorama claro de todo lo bueno y, además, de lo malo que puede pasar si decide volver a consumir alcohol.

⇒ Terminada la práctica se les agradecerá por su participación.

PARTE 4: TERAPIA EMOCIONAL

SESIÓN 1: DEJAR QUE FLUYAN TUS EMOCIONES

Actividad 1 : Nos relajamos

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 15 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, Silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deberán seguir los pasos e instrucciones del video. (Sesión cuatro de la terapia de relajación de Jacobson).

Seguirán los pasos anteriormente aprendidos:

Primero deberán ponerse cómodos y controlar la respiración:

- Inhalar (diez Segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Se intentará llegar a la relajación final con ejercicios que tensan el cuerpo y luego relajan los músculos, a través de instrucciones verbales. El orden del ejercicio es progresivo:

1. Se inicia con extremidades superiores (brazos y dedos)
2. Después hombros
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o de lados
4. Se prosigue con relajación a músculos faciales y maxilares
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis
6. Por ultimo las piernas

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir de síntomas de ansiedad y abstinencia a dependencia del alcohol.

Actividad 2 : Las emociones ([VER VIDEO](#)).

Objetivo : Analizar la emoción que no te gusta, para hacerte sentir mejor.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se mostrará un video sobre:

- Emociones que no quieres escuchar, te duelen, prefieres evitarlas, si no dejas que fluyan se quedarán dentro de ti y a la larga te pueden pasar factura.
- Las emociones te dan una información muy valiosa.
- Qué pasa con las emociones que no quieres escuchar.
- Cómo puedes salir de una emoción tapada.
- Qué tipo de emociones suele evitar.

Terminado el video, voluntariamente se pedirá a las personas que respondan estas preguntas:

1. Quiero que te observes y te pongas a pensar porque te está pasando esto que sientes con esa emoción.
2. ¿De dónde crees que viene esa emoción, es consecuencia de ...?
3. ¿Qué propósito tiene esa emoción y que función crees que tiene?
4. ¿Porque te cuesta escucharla?

Actividad 3 : El afecto hacia la familia

Objetivo : Interpretar el afecto como uno de los valores más importantes en la familia y la manera de expresarlo; cómo esto se relaciona con el afecto que siente cada paciente hacia sí mismo.

Tiempo requerido : 20 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, Power Point.

Descripción de la actividad

1. Se presentarán diversas emociones y sentimientos enumerados en un Power Point.
2. Se atribuirán números, al azar, a los participantes y luego se revelará en Power Point el afecto que trabajará cada uno.

3. De acuerdo al afecto que cada quien trabajará, responderán a las siguientes preguntas:

- ¿A qué miembro de tu familia quieres expresar ese afecto?
- ¿Por qué decidió expresar ese afecto al familiar que eligió?
- ¿Qué le diría?

⇒ Para cerrar la sesión, se pedirá al azar opiniones acerca de las actividades realizadas.

SESIÓN 2: SIN TEMOR A NADA

- Actividad 1** : Demostramos nuestras emociones
Objetivo : Expresar las emociones y afecto que sienten hacia las personas.
Tiempo requerido : 30 minutos.
Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

En la siguiente actividad seguirán tres pasos:

Paso 1: Se pedirá a los participantes que supongan un miembro de su familia entra por la puerta y se aproxima a cada uno.

Paso 2: Dispondrán de un corto tiempo ¿qué le dirías a ese familiar?

Paso 3: Cumplido el tiempo, la persona explica quién es ese familiar y porqué le dijo todo eso.

El propósito es que cada miembro exprese las emociones hacia sus familiares y seres queridos sin temor a nada, para expresar otros sentimientos que puedan llegar a tener y que perjudican su rehabilitación al 100%.

- Actividad 2** : Emociones desagradables
Objetivo : Que el participante identifique las situaciones de alto riesgo, que involucran emociones desagradables tales como ansiedad, enojo, tristeza, celos.
Tiempo requerido : 45 minutos.
Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, Word.

Descripción de la actividad

Se dará la bienvenida a los participantes, y un lapso de espera para que inicie esta actividad.

El pedido será que piensen en situaciones donde están involucradas emociones desagradables causantes del consumo de alcohol. Por ejemplo, enojo, tristeza, ansiedad, etc.

Luego se les preguntará: ¿cuáles han sido sus pensamientos y emociones relacionados con esas situaciones de consumo? Las respuestas serán de forma aleatoria.

Este es un ejercicio en el que cada participante deberá cambiar sus pensamientos negativos por otros pensamientos positivos, que lo alejen del consumo, sintiéndose bien y cambien su conducta. El primer paso para realizar el cambio de pensamiento es identificar sus pensamientos negativos asociados con emociones desagradables.

Se brindarán dos ejemplos para que cada quien se ubique en situaciones similares.

- Cuando me sienta enojado y piense en consumir para sosegar me quedaré en mi cuarto y jugaré en la computadora para tranquilizarme. Pero si no puedo hacerlo, saldré a dar un paseo en bicicleta.
- En lugar de: «Todo está mal, nada en mi vida marcha bien, no vale la pena mantenerme sin consumo», podrás decir «en este momento hay cosas que no están saliendo del todo bien, pero sé que si me mantengo trabajando todo se resolverá, el consumo solo aumentará mis problemas».

Ambos ejemplos son un plan de respaldo que busca otra solución. Ahora es tu turno: Cambia tus pensamientos negativos por otros positivos y, en caso de aparecer en tu mente un pensamiento negativo, podrás cambiarlo y mantenerte protegido.

- Mi familia está sufriendo, tenemos muchos problemas, no quiero estar en mi casa, voy a salir a tomar con mis amigos, a ver si se me olvidó de estos problemas.

- Estoy harto que se metan en mi vida, les voy a demostrar que puedo consumir solo un poco y no me pasará nada.

- Mejor voy a consumir, así olvidaré los problemas con mi pareja.

- Me quedé sin trabajo, no sé qué voy hacer, mejor llamaré a mis amigos para despejarme un rato con ellos.

- Ya no aguanto que me estén presionando para pagar mis deudas, tengo muchos gastos, necesito emborracharme para relajarme.

- Me enojé con mi mamá, no quiero ir a mi casa porque seguro pelearé, me controla mucho, mejor no vuelvo a casa y así podré hacer lo que quiera. Me llamaron mis amigos para ir a tomar, saldré con ellos.

- Siento mucha ansiedad, pero con un poco de consumo se me quitará.

La intención es que los participantes puedan enfocar su atención hacia cambios positivos. También modificar sus viejos hábitos, patrones de consumo y sentirse más satisfecho, seguro. Adquirir mayor confianza y autocontrol.

Establecer su compromiso para el cambio y ganar la confianza de su familia, amigos, pareja y demás personas que lo rodean.

⇒ Al concluir la sesión se recomendará a los participantes poner en práctica las habilidades y estrategias aprendidas en el programa.

SESIÓN 3: LIBERA TUS EMOCIONES

Actividad 1 : Video: Técnicas para liberar emociones ([Ver Video](#)).

Objetivo : Ayudará a que las personas liberen sus emociones.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se proyectará un video que ayudará a las personas aliviar sus emociones negativas.

1. Vaciar tu mente de pensamientos y emociones acumuladas.
2. Libera las emociones acumuladas a tu cuerpo.
3. Ejercicios de la silla vacía.
4. Acción en tu día a día.

Actividad 2 : Una sola pregunta puede cambiar tus emociones.

Objetivo : Que el participante, frente a los demás, pueda demostrar sus emociones por alguien importante para él, desahogarse y decir lo que siente y piensa.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se dará la bienvenida a todo el grupo y luego habrá una plática sobre cómo la están pasando para propiciar un ambiente distendido y propicio, antes de la práctica.

Cada quien podrá participar voluntariamente, el terapeuta pedirá que se animen hacerlo y respondan las preguntas que se les hagan con toda sinceridad sin reprimir sus emociones.

1. ¿En quién piensan?
2. ¿Qué tiene esa persona en especial, que la hace especial para ti en el mundo?
3. ¿Crees que le ha faltado un te amo de tu parte?
4. Si yo te digo que esa persona este punto de perder la vida ¿qué harías?
5. ¿Qué cambiarías?
6. Supongamos que vas hacer un video para mostrarle a esa persona ¿qué le dirías?

⇒ Al concluir la sesión se les preguntará como se sintieron, qué pensamientos tuvieron, qué emociones generaron y se propiciará un dialogo grupal.

SESIÓN 4: MÁS VALE SOLO QUE MAL ACOMPAÑADO.

Actividad 1 : Evitar las situaciones y personas negativas, a través de la realización de un listado.

Objetivo : El objetivo de la sesión es que el participante identifique personas o hechos pasados y presentes negativos para su vida. Es preciso adquirir la aptitud de tomar decisiones y ser consecuente.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Más vale solo que mal acompañado

Paso 1: El objetivo de la sesión es que el participante identifique personas o hechos pasados y presentes negativos para su vida.

Paso 2: Hacer una lista de todo lo malo que han identificado.

Paso 3: ¿Cómo se sienten?, ¿es fácil identificar personas y situaciones que son malas para tu vida?, ¿crees que eres capaz de eliminar eso de tu vida, si has sabido identificarlo?

Se espera que los participantes adquieran aptitud para tomar decisiones y ser consecuentes, desarrollar el aplomo y decir no a lo nocivo.

Actividad 2 : Controlando mis emociones.

Objetivo : Analizar aquellos pensamientos que producen malestar emocional, razonarlos de manera lógica para analizarlos y buscar una solución.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se le pedirá a cada participante que mencione todos los pensamientos que le generan malestar emocional o lo hace sentir negativo, y los analice lógicamente.

Ejemplo

Pensamiento: "soy un inútil y no sirvo para nada"

Emoción: tristeza y llanto

Razonamiento lógico: ¿Hasta qué punto es cierta esa afirmación?, ¿De qué me sirve pensar así de mí?, ¿Qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?

Actividad 3 : Nos relajamos

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 15 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deben seguir los pasos e instrucciones del video. (Sesión cinco de la terapia de relajación de Jacobson).

Primero deben ponerse cómodos y controlar la respiración:

- Inhalar (diez Segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Se intentará llegar a la relajación final con ejercicios que tensan el cuerpo y luego relajan los músculos, a través de instrucciones verbales. El orden del ejercicio es progresivo:

1. Se inicia con extremidades superiores (brazos y dedos).
2. Después hombros.
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o de lados.
4. Se prosigue con relajación a músculos faciales y maxilares.
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis.
6. Por ultimo las piernas.

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

⇒ Después de concluir las actividades se agradecerá a los pacientes por su tiempo y participación.

SESIÓN 5: QUITATE LAS VENDES DE LOS OJOS.

Actividad 1 : Video. Cómo dejar una adicción.

Objetivo : Que las personas logren vencer cualquier adicción que presenten en su vida.

Tiempo requerido : 50 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Video](#).

Descripción de la actividad

Se indicará a los participantes que la actividad será monitoreada mediante un video, cuyo contenido es:

- Que es una adicción
- Negación
- Evitación
- Enfrentar el problema
- Muchas de las adicciones son aprendidas
- Experiencias incompletas

Para salir de todo esto hay que:

- Afrontar
- Aceptar
- Tener valentía
- Amor
- Riesgo
- Honestidad

Pasos para salir de las adicciones:

- Negación
- Medicación
- Observarlo
- Enfrentar
- Manejar

Forma de completar la experiencia

- Escribir todos tus sentimientos
- Hacer una catarsis
- Hablarlo con alguien
- Hablarlo con la persona

Actividad 2 : Déjalo salir

Objetivo : Hacer que la persona pueda liberarse de sus preocupaciones, miedos, y rabia reprimidas.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Se trabajará individualmente de acuerdo al video que se mostró la actividad anterior.

Procedimiento: Se dará la bienvenida a las personas indicándoles cómo se realizará esta actividad: Los participantes tendrán cinco minutos para pensar en una persona con la que se sienten incompletos, con la que están enojados, tristes, dolidos, que no quieren ver; si sienten que hay algo que no le dijeron a su madre, padre, hijos esposa y quieren hacerlo.

Se les pedirá voluntariamente que piensen en una persona que les genere alguna de las emociones o situaciones anteriores. Si la tuvieran en frente qué le dirían o por qué no quieren verla, por qué están enojados, cuál es el miedo o que los hace sentir incompletos.

Cada uno contará su situación voluntariamente para soltarse y dejar salir lo que tiene guardado y no le hace bien.

⇒ El cierre de esta sesión será mediante preguntas que los participantes quieran realizar.

MÓDULO 2: AUTOESTIMA.

Objetivo del módulo : Trabajar la autoestima de las personas mediante la motivación, dinámicas individuales y grupales para fortalecer el autoconcepto y autoaceptación.

PARTE 1: AUTOCONCEPTO.

SESIÓN 1: ME CONOZCO.

Actividad 1 : Retroalimentación a la autoestima.

Objetivo : Se realizará una retroalimentación de lo que es autoestima y sus tipos.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos. Abarca todos los aspectos de la vida, desde lo físico hasta el interior, se trata de la valoración que hacemos de nosotros mismos, lo cual no siempre se ajusta a la realidad. Esa valoración se forma a lo largo de toda nuestra vida y bajo la influencia de los demás.

La autoestima no se genera por lograr cosas, no se genera en base de logros; al contrario, la autoestima es amor propio y ese amor es un poder que tenemos dentro de nosotros.

Tipos de autoestima

Alta : También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.

Media: Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto; sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.

Baja : Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima, que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad.

Se les preguntará:

- ¿Qué es la autoestima para ti?

- ¿Qué piensas de ti mismo?
- ¿Consideras que tienes baja autoestima sí, o no, por qué?
- ¿Crees que la autoestima se genera por lograr cosas?

Continuando con el tema se hablará de las respuestas de cada uno.

Actividad 2 : ¿Qué pienso de mí?

Objetivo : El objetivo de esta actividad es ser conscientes de los puntos fuertes y débiles.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, papel, lapicera.

Descripción de la actividad

Paso 1: Se pedirá a las personas que corten el pedazo de papel en diez tiras.

Paso 2: En cada una escribirán una palabra o frase que los describe a sí mismos.

Paso 3: Posteriormente, las personas deberán organizar los rasgos desde aquello que más le gusta de sí mismo hasta lo que menos les gusta.

Paso 4: Cuando hayan terminado: ¿Te gusta lo que ves?, ¿deseas guardarlo? Los participantes podrán renunciar a un rasgo o hasta tres. ¿Qué tipo de persona eres tú?

Paso 5: La idea es reflexionar sobre cada uno de los rasgos señalados, que los hacen únicos e inigualables.

Este ejercicio busca la confrontación consigo mismo y luego encontrar la reconciliación con todo lo que cada quien es.

⇒ El terapeuta cerrará la sesión haciendo un resumen y preguntará a los participantes si tienen dudas o comentarios.

SESIÓN 2: SUMA DE ATRIBUTOS.

- Actividad 1** : Un paseo por el bosque.
- Objetivo** : Descubrir sus cualidades positivas y ser capaces de reconocerlas.
- Tiempo requerido** : 30 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, internet, Zoom, papel, lápiz.

Descripción de la actividad

Se les indicará que dibujen un árbol en con sus raíces, ramas, hojas y frutos.

1. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener.
 2. En las ramas, las cosas positivas que hacen.
 3. En los frutos, los éxitos o triunfos.
 4. Se pondrá música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.
 5. Una vez que terminen, deberán escribir su nombre y apellidos en la parte superior del dibujo.
- Todos hablarán sobre lo que tiene su árbol.

- Actividad 2** : Recalcar lo positivo.
- Objetivo** : El objetivo de esta actividad es que las personas mejoren y valoren el concepto que tienen de sí mismas, mediante el intercambio de comentarios y tratando de definirse con cualidades positivas.
- Tiempo requerido** : 30 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, internet, Zoom.

Descripción de la actividad

- Paso 1:** De todos los miembros que estén conectados a la plataforma se los nombrará uno por uno, centrando la atención en cada quien. Los participantes dirán cosas positivas sobre la persona a quien le la nombra. Y con relación a la actividad anterior podrán agregar cualidades de sus compañeros, que no señalaron en sus árboles.
- Paso 2:** Cuando cada persona esté en medio del círculo imitará a una grabadora repitiendo todo lo positivo que le digan, lo anotará y guardará como algo muy significativo de sus compañeros.

El propósito de esta dinámica es animar los cumplidos, no se permite humillaciones. Cada comentario debe ser positivo.

⇒ Al cierre de esta sesión se les pedirá a los participantes expresen qué les pareció cada actividad realizada. Para el terapeuta es importante sus opiniones.

SESIÓN 3: GRATITUD.

Actividad 1 : Carta a un apersona muy querida.

Objetivo : Experimentar el aprecio y reconocimiento por alguien que le prestó ayuda (mejor amigo), demostrando afecto y corresponder con una actitud amable y positiva (hacerlo consigo mismo).

Tiempo requerido : 40 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, hoja, lapicera.

Descripción de la actividad

La gratitud es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, por ello pondremos a prueba esta técnica para practicarla.

Paso 1: La actividad consiste en escribir una carta a ti mismo, describiéndote en tercera persona. El tiempo para esta actividad será 20 minutos.

Paso 2: Modelo de carta: “Tengo muchas ganas de que llegue el viernes porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho. Se llama (aquí escribe tu nombre) y es (describe las características físicas, psicológicas y sociales positivas tuyas que te gustan).

A continuación, sigue describiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

Lo que más me gusta de él/ella es que:

.....
.....

Algunas de las personas que más la quieren son:

.....
.....

De lo que más orgulloso(a) se siente es:

.....
.....

Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo mismo(a) y con más autoestima es dejar de:

.....
.....

Paso 3: Terminará escribiendo el siguiente párrafo: “Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí; porque la verdad es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida”.

Paso 4: Se les preguntará cómo se han sentido y qué han aprendido de ellos mismos.

⇒ Al terminar esta sesión se les pedirá comentar cuáles sentimientos ha generado en cada uno.

SESIÓN 4: LEY DEL ESPEJO.

- Actividad 1** : Explicación sobre la ley del espejo.
- Objetivo** : Superación personal, cambiar la forma de ver la vida, ya que lo que ese espejo refleja no es más que nuestra propia luz y nuestra propia sombra (nuestro mundo interior). Es decir, es hacerte consciente de cuál de estas situaciones se está mostrando para trabajar y transformar en ti.
- Tiempo requerido** : 45 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Cada día, frente al espejo deberás mirarte a los ojos y hablarte adoptando un tono de voz y postura “como si” te sintieras seguro y confiado.

En este ejercicio lo más importante es el espejo. Supongan que están mirándose en un espejo y en la cámara de la reunión verán su propia imagen, y en voz baja se preguntarán qué harán hoy por ustedes: darles un consejo, un halago o ánimos para el día.

Puede que al principio les resulte incómodo, artificial o ridículo; pero lo superarás y podrán hacerlo cada día, como un reto.

Los mensajes podrán ser siempre los mismos o diferentes: pueden tener que ver con lo que van a hacer, con sus cualidades o mensajes de ánimo y aprobación.

- No se trata de mentirse o darse mensajes irreales. Nada de “todo va a salir estupendo” o “eres la mejor persona del mundo”, se trata de conectar con ustedes mismos, adoptarán una postura erguida, calmada y se hablarán con tono cariñoso.
- Hoy voy a hacer (tal cosa) por mí (ir al gimnasio, caminar, visitar a un amigo, familiar).
- Soy bueno resolviendo.....
- Soy (cualidades positivas que tengas).
- Hoy voy a terminar..... (tal o cual cosa).
- Doy gracias por..... (algo que agradezcas).
- Conectar contigo, trabajar tu aceptación y comunicación interna es el primer paso para una buena relación contigo mismo 😊.
- Fíjate en tu lenguaje interno y en cómo te hablas.

⇒ Como cierre de sesión se continuará preguntando al azar:

Imagínate a tu “yo con buena autoestima” y pregúntate ¿qué haría o hubiese hecho mi yo con buena autoestima en esta situación por la que atravesé o en otra situación similar al salir de rehabilitación?

SESIÓN 5: EL YO IDEAL.

- Actividad 1** : Completando las frases.
- Objetivo** : Reconocer lo positivo y negativo de cada uno para cambiar y llegar a lo que quiero ser.
- Tiempo requerido** : 45 minutos.
- Materiales necesarios:** Computadora, internet, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

La siguiente actividad consiste en completar frases para recalcar y tener en cuenta lo positivo de cada uno; además de lo negativo para cambiarlo.

Paso 1: Se proyectará en el PowerPoint frases incompletas en las que cada paciente tendrá que copiarlas y completarlas.

Frases

- Mis principales cualidades son:
- La cualidad que los demás más admiran en mí es:
- Mis principales defectos son:
- Lo que más me molesta de mí es:
- Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es:
- El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es:
- La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:

⇒ Al concluir la sesión se les pedirá a los participantes compartir con los demás aquello que rescatan de cada uno: ¿Qué aspecto positivo rescatas más de ti? y ¿qué aspecto negativo deseas cambiar de ti?, ¿por qué?

PARTE 2: AUTOACEPTACIÓN.

SESIÓN 1: ME ACEPTO COMO SOY.

Actividad 1 : Video de autoestima para reflexionar y dar la opinión personal acerca del mismo ([VER VIDEO](#)).

Objetivo : Reflexionar y aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos, no ponernos limitaciones físicas ni psicológicas.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom.

Descripción de la actividad

Se mostrará un video con seis pasos que deben seguir para mejorar su autoestima y ejercitarlos. En el video también habrá un ejercicio que pueden realizar solos, esto les ayudará en elevar su autoestima.

1. Deja de buscar la aprobación de los demás (padres, amigos, jefe, sociedad).
2. Conócete a ti mismo y el propósito de tu vida, tener objetivos en tu vida para visualizar tus sueños.
3. Elimina los limitantes de tu vida esas creencias que te atan.
4. No eres tus miedos, ni tus inseguridades.
5. Lo más importante es tu energía que la inteligencia.
6. No te compares.

Terminando el video se pedirá opiniones.

Actividad 2 : Reflexión e interpretación sobre la no autoaceptación.

Objetivo : Que su pasado no afecte a su presente.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom.

Descripción de la actividad

Paso 1: Se leerá a los participantes la siguiente reflexión:

“La no autoaceptación de la mayoría de las personas sucede debido a los errores de su pasado. Desde pequeños todos tenemos sueños, los que perseguimos (o por lo menos a algunos de ellos) gran parte de nuestras vidas. Si alguno no se cumple, quizá nos sintamos frustrados y decepcionados y terminemos culpándonos.

Aunque es importante tomar responsabilidad sobre nuestros actos, también es primordial saber cuándo debemos dejar ir ese sentimiento de culpa. Nadie merece más tu amor y bondad que tú mismo y si existen cosas que han pasado (o que no han podido suceder), debido a tus “defectos” o “falta de habilidades”, lo mejor que puedes hacer es perdonarte. Las cosas que hiciste (o dejaste de hacer) en el pasado, fueron por una razón y si hoy esos motivos no tienen sentido para ti es porque has cambiado. Pero en aquel momento parecían ser el camino o la decisión correctas.

Paso 2: Terminada la lectura se les pedirá a cada uno que opine, acerca de lo leído.

Actividad 3 : Nos relajamos

Objetivo : Disminución de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

Tiempo requerido : 15 minutos

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom, silla.

Descripción de la actividad

Para aplicar la técnica de relajación de Jacobson se deberá seguir los pasos e instrucciones del video. (Sesión seis de la terapia de relajación de Jacobson).

Siguiendo los pasos anteriormente aprendidos:

Primero deben ponerse cómodos y controlar la respiración:

- Inhalar (diez Segundos)
- Retener (cinco segundos)
- Exhalar por la boca (diez segundos)

Por consiguiente, se intenta llegar a la relajación final con ejercicios de tensión y relajamiento de los músculos del cuerpo, a través de instrucciones verbales. Se tensará y relajará en orden progresivo:

1. Se inicia con las extremidades superiores (brazos y dedos).
2. Después hombros.
3. El cuello se tensa y se relaja con movimientos circulares o de lados.
4. Se prosigue con relajación a músculos faciales y maxilares.
5. Espalda alta, pectorales, abdomen y pelvis.
6. Por ultimo las piernas.

Lo que se espera con esta terapia de relajación es disminuir de síntomas ansiosos y abstinencia a dependencia del alcohol.

⇒ Al cierre de esta sesión se pedirá a los participantes que den su opinión sobre la actividad realizada y qué aprendieron.

SESIÓN 2: AHORA QUE ME ACEPTO ES CUANDO PUEDO CAMBIAR.

Actividad 1 : Presentación de la autoaceptación.

Objetivo : Reconocer cuál es mi punto de partida para cambiar lo que puedo cambiar y vivir de la mejor forma posible aquello que no puedo cambiar.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, [Power Point](#).

Descripción de la actividad

En la siguiente actividad se llevará a cabo una presentación sobre la autoaceptación: “Ahora que me acepto es cuando puedo cambiar”. Fritz Perls

El primer paso para cambiar es aceptarse a sí mismo y no estar anclado en pensamientos y emociones negativas que hacen tanto daño y dificultan poder continuar.

Autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. La autoaceptación es el primer paso para una autoestima alta.

La autoaceptación sirve para enfrentar los retos de la vida con energía y determinación. Intentar excluir el dolor de tu vida sólo te lleva a producir intentos de control que no son eficaces y con los que sigues sintiéndote mal y sin poder cambiar.

¿Por qué autoaceptarse?

No puedes negar que es sumamente desagradable vivir así. Además, es muy común que nosotros nos critiquemos constantemente es lo que llamamos nuestro diálogo interno. Es decir, nuestro pensamiento, que en este caso puede ser rápido, silencioso y, por ello, difícil de detectar, pero muy dañino.

Aceptar no quiere decir resignarse. Resignarse es mantener el enojo y el dolor y pensar que no hay nada que yo pueda hacer. Es tomar una actitud pasiva y fatalista.

Aceptarse implica reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados, a pesar de no ser perfectos. Es la manera de ver qué nos hace daño y actuar para conseguir unos objetivos.

Dentro de nuestros objetivos, para manejar y controlar nuestra autoestima, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. Comprender la importancia de la auto aceptación.
2. Saber qué hacer y cómo hacerlo.

3. Reconocer que las cosas y las personas son como son, me gusten o me disgusten.
4. Dejar de pelearme y/o enojarme con la vida, con los demás o conmigo mismo.
5. Dejar de exigir y esperar.
6. Actuar conforme como quiero sea mi camino y mi futuro.

Aceptar es reconocer cuál es mi punto de partida para cambiar lo que puedo cambiar y vivir de la mejor forma posible lo que no puedo cambiar. Aceptarme es reconocer mis fallos y defectos sin devaluarme por ellos, sin rechazarme y sin enojarme. Es estar contento conmigo mismo por ser, por existir.

¿Por qué es importante aprender autoaceptarnos?

Cuando nos aceptamos dejamos de pelearnos con nosotros mismos y podemos relajarnos. No nos da miedo ni nos angustia reconocer algo negativo, porque no nos calificamos por ello. Podemos manejar la crítica, analizarla, aceptarla o rechazarla, sin enojarnos ni devaluarnos. Sabemos que podemos ser aceptados por los demás. Así, recibimos y disfrutamos su cariño y acciones. No vivimos angustiados por el pensamiento de: “si realmente me conocieran, no me querrían”. Podemos mostrarnos como somos, sin tratar de imitar a los demás o de utilizar máscaras que impidan mostrar nuestra forma de ser.

⇒ Al concluir la sesión se preguntará a los participantes si tienen dudas o comentarios.

SESIÓN 3: EL COFRE DEL TESORO.

Actividad 1 : Potenciar la autoestima.

Objetivo : Reconocer todos los recursos, dones personales, para recuperar la motivación, sentirse mejor y retomar el rumbo perdido.

Tiempo requerido : 45 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, hojas, lapicera, sobre o caja.

Descripción de la actividad

En la siguiente actividad se pedirá a los participantes que consigan un sobre o una caja que simule un cofre del tesoro.

Paso 1: Se pide a los participantes que decoren un sobre o caja (si desean). Ese sobre o caja es algo muy valioso para ustedes, lo tienen que cuidar y guardar muy bien. En ese sobre guardarán papelitos.

Paso 2: En cada papelito anotarán un logro que tuvieron, cosas que les hacen sentir valiosos, motivados, cualquier elemento que les conecte con la felicidad, que les haga sentir plenos, satisfechos; también ustedes quiénes creen que son, qué pueden lograr, qué quieren cambiar.

Paso 3: Guardarán todo en el sobre y cuando sientan que su autoestima está afectada o se sientan mal, utilizarán estos recursos para recuperar su equilibrio personal. Cada uno de los recursos personales son como ramas que al unirse se convertirán en un árbol, ese serás tú, un árbol fuerte, bello, que va a crecer y fortalecerse cada día.

Paso 4: Se procederá a dar una charla motivacional para que los participantes no se olviden y tengan siempre presente que son ante todo personas valiosas.

- En todo en el universo no hay nadie igual a ustedes, son únicos, maravillosos. Ustedes pueden salir adelante, ser responsables de sí mismos, tener la oportunidad de poder sanarse, de dejar todo lo malo para ser mejores, pueden valorarse a sí mismos, pueden escoger amarse, amar, encontrar un sentido a la vida, al universo, crecer, vivir en armonía, consigo mismos, con su familia y seres queridos.

- Sus cajas de recursos personales pueden utilizarlas para reconocer todos los recursos y dones personales, talentos que los hacen únicos y potencian su autoestima; también pueden utilizarlos para recuperar la motivación, sentirse mejor y tomar medidas para retomar el rumbo perdido

cuando les critiquen, pues, olvidaron todos tus recursos; esos que los hacen almas creativas y únicas.

⇒ Para finalizar la sesión el terapeuta hará un resumen y reforzará los aspectos positivos de la misma.

SESIÓN 4: QUIÉN SOY.

Actividad 1 : Pensar en su pasado y aceptar su presente.

Objetivo : Que el participante se acepte tal y como es, acepte su pasado y no deje que influya en su futuro.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, internet, Zoom, hojas, lapicera, sobre o caja.

Descripción de la actividad

Iniciará con un saludo para entrar en confianza y armonía. Cuando todos estén en línea y listos comenzará la práctica.

La práctica consistirá en preguntas y cada persona las responderá. Para ello, el terapeuta o persona encargada de la actividad realizará la primera pregunta, cuando todos hayan emitido su respuesta pasará a la siguiente, hasta terminar. Se pedirá a todos que estén en silencio, tranquilos, la persona que realizara la práctica va mencionar que piensen en algo importante:

1. ¿Si pudieras hablar con tu yo del pasado que le dirías?
2. ¿Qué consejo le darías?
3. ¿Si pudieras cambiar algo de tu pasado que cambiarías y por qué?
4. ¿Cambiaras algo de tu pasado sabiendo que si lo haces ya no serías el mismo o no estarías dónde estás?
5. ¿Te aceptas como eres, por qué?
6. ¿Te has perdonado?
7. ¿Cómo te sientes ahora?

⇒ Una vez que concluya la sesión se pedirá a los participantes su opinión y/o complementación a cerca de la actividad.

SESIÓN 5: MIRANDO HACIA EL FUTURO.

Actividad 1 : Pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años.

Objetivo : Hacer conscientes a las personas de que la realización de sus proyectos futuros depende de ellos mismos.

Tiempo requerido : 30 minutos.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

Paso 1: Inicialmente, se les pedirá a los participantes que piensen cómo se verían de aquí a unos años.

Paso 2: Deberán cerrar sus ojos e imaginarse a sí mismos dentro de cinco años.

Paso 3: Cuando todos cierren los ojos se leerá en voz alta las siguientes preguntas:

Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

- ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 5^a años?
- ¿A qué crees que te dedicas?
- ¿Qué aficiones tienes?
- ¿Con quién vives?

Habrán unos minutos entre preguntas para que los participantes puedan responderlas

- ¿Qué amigos tienes?
- ¿Cómo es la relación con tus padres?
- ¿Tienes pareja?
- ¿Tienes esposa, cómo es la relación con ella?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Eres feliz?
- ¿De qué te sientes más orgulloso?

Después de la práctica se indicará a los participantes que ese futuro que desean dependerá solo de ellos.

⇒ Concluirá la sesión preguntándoles a algunos cómo se vieron de aquí a cinco años y cómo se sienten al saber que ese futuro depende de ellos. ¿Te motiva a cambiar para alcanzar eso que pensaste y deseaste?

SESIÓN 6: CIERRE-POSTES.

Actividad 1 : Aplicación del cuestionario.

Objetivo : Aplicar el cuestionario para ver el impacto de del programa en los participantes.

Tiempo requerido : 15 minutos por persona.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

El cuestionario está compuesto de 29 preguntas abiertas, se llevará acabo de manera personal con cada participante.

Datos generales

- Nombres:
- Lugar de nacimiento:
- Edad:
- Barrio en el que vive:
- Estrato social:
- Ocupación:
- Estado civil:
- Grado de instrucción académica:
- Fecha de ingreso:
- Tiempo en Rehabilitación:

Datos personales

1. ¿Con quién vives?
2. ¿Tienes familia?
3. ¿Cuántos son en tu familia?
4. ¿Cómo te sientes en tu familia?
5. ¿Qué esperan ellos de ti?
6. ¿Alguien de tu familia era o es alcohólico?
7. ¿Quién sostiene la familia?
8. ¿Estás aquí por voluntad propia o porque te obligaron?
9. ¿Cuál fue la causa por tu consumo excesivo de alcohol?

10. ¿Qué perdiste a causa del alcohol?
11. ¿Alguien te influencio por el camino del alcohol o fue por ti mismo que llegaste al consumo?
12. ¿Quieres cambiar? Si /No, por qué?
13. ¿Cómo te sientes, crees que te estas recuperando?
14. ¿Fue tu mejor decisión el querer rehabilitarte? Si/No, por qué?
15. ¿Háblame acerca de ti, como te describes?
16. ¿Te sientes contento contigo mismo? Si/ No, por qué?
17. ¿Aceptas la situación en la que estás ahora?
18. ¿Qué consecuencias trajo el alcohol en tu vida?
19. ¿Crees en ti mismo, que vas a poder rehabilitarte?
20. ¿Cómo actúas ante una situación estresante?
21. ¿Si se te presenta un problema lo enfrentas o prefieres evitarlo y no hacer nada?
22. ¿En cuál de estos contextos familiar, social, laboral, económico, te perjudico el alcohol?
23. ¿Sabes cómo actuar ante una situación consumo para no beber?
24. ¿Estás preparado para cualquier situación o problema que se te presente?
25. ¿Cómo esperas superar tu alcoholismo?
26. ¿Tienes miedo a ser dado de alta? Si/No, por qué?
27. ¿Cuándo cumplas con tu tiempo de rehabilitación, ¿qué quieres hacer al salir?
28. ¿Estás listo para enfrentarte a la realidad?
29. ¿Puedes describir una meta importante que te hayas propuesto para ti mismo y cómo la lograrías?

Actividad 2 : Ampliación de la escala de estrategias de Coping-Modificada (EEC-M).

Objetivo : Verificar y comparar los resultados de la aplicación del programa en los participantes.

Tiempo requerido : 20 minutos por persona.

Materiales necesarios: Computadora, Wifi, Zoom.

Descripción de la actividad

La EEC-M plantea diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema.

Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes en base a la siguiente escala del Anexo N° 1.

Terminada esta actividad se consultará a los participantes si tienen alguna duda acerca del tema explicado.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- El alcoholismo constituye una adicción difícil de superar, la persona alcohólica es aquella que no puede controlar su manera de beber y eso le ocasiona problemas personales, familiares, laborales, sociales, económicos y de salud. Por esta razón, se elaboró el Programa de Estrategias de Afrontamiento para ayudar a los alcohólicos en rehabilitación poder solucionar su problema.
- Después de haber realizado la revisión bibliografía del tema, se elaboró un Programa de Estrategias de Afrontamiento para Alcohólicos en Rehabilitación, ante la inexistencia de programas similares. Las estrategias propuestas en el Programa son y serán útiles para su aplicación futura en cualquier centro u hogar de rehabilitación de alcohólicos anónimos. El propósito está señalado en que los pacientes puedan seguir con su vida familiar, social, laboral, etc., sanamente y sin volver a recaer en el alcoholismo; a su vez, fortalecer la autoestima para afrontar situaciones tentadoras que le provoquen consumir alcohol.
- El Programa de Estrategias de Afrontamiento para Alcohólicos en Rehabilitación, trabaja las siguientes áreas:
 - **Cognitiva.** - El objetivo es modificar los pensamientos negativos para que la persona pueda aprender formas más flexibles y positivas de pensar y, de esta manera, mejorar su estado afectivo y emocional.
 - **Conductual.** – Necesaria para erradicar el comportamiento no deseado y la mala adaptación, promover el cambio de un comportamiento positivo y evitar asuman acciones que ocasionen su recaída ante malas situaciones en su vida.
 - **Emocional.** - Ayuda al paciente a identificar, dar sentido, explorar, gestionar y transformar sus experiencias emocionales.
- Asimismo, se ha decidido trabajar el autoconcepto (tener confianza en sí mismo y buscar soluciones a los problemas de mejor manera) y la autoaceptación (conocer que

somos valiosos, dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. Es fundamental para lograr autoestima alta y sana.) con el propósito de reforzarla y evitar situaciones que provoquen una recaída en el alcoholismo.

6.2 Recomendaciones

- Las estrategias brindadas en el Programa son y serán útiles para la aplicación en cualquier centro u hogar de rehabilitación de alcohólicos anónimos, el cual tiene el propósito que los pacientes puedan seguir con su vida familiar, social, laboral, etc., de manera sana sin volver a recaer en el alcoholismo y fortalecer la autoestima para poder afrontar situaciones que lo tiente a volver a consumir.
- Se recomienda trabajar el Programa con alcohólicos que están un año o más en rehabilitación, para obtener mejores resultados.
- Se recomienda a los profesionales en psicología o futuros(as) egresados(as) utilizar el Programa como base para otras investigaciones.
- Se recomienda aplicar las pruebas de pre-test antes de iniciar el Programa, para saber la situación inicial de las personas, y pos-test para constatar su eficacia de aquél y lo que se pudo lograr.
- Trabajar el Programa con personas voluntarias en rehabilitación para que al finalizar este proceso puedan tener una vida sana.
- Se recomienda trabajar con pacientes que reconocen su problema, lo aceptan y quieren resolverlo. Por esto, es muy importante trabajar la autoestima junto con las estrategias de afrontamiento.
- Es recomendable que el estudiante, instituciones, hogar, que vayan a realizar este Programa lo aborden sistemáticamente y logren con los alcohólicos buenos

resultados; ya que son personas necesitadas de apoyo y ayuda para superar su condición.