

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS

“El adicto, dada su enfermedad, muchas veces tiene ganas de consumir, a veces imperiosas, es normal. Con la práctica del Mindfulness conseguimos que esas ganas no se obedezcan de forma reactiva (instintiva) sino que se puedan surfear como si de una ola se tratase ya que, como las olas, las ganas de consumir suelen ser intensas pero cortas en el tiempo. El Mindfulness, en un principio, será la tabla de surf que nos ayude a conducir el ansia del consumo para, con la práctica, convertirse en la puerta a la paz y a la satisfacción tantas veces anheladas por el adicto en su consumo” G. Alan Marlatt

INTRODUCCIÓN

Un programa terapéutico apoyado en Mindfulness ha demostrado ser superior a los enfoques tradicionales para prevenir las recaídas en conductas adictivas. Desde este punto de vista, el presente taller teórico-práctico, proporciona al alumnado una formación básica sobre qué son las conductas adictivas, las drogas, los adictos y sus tratamientos y de una forma eminentemente práctica, cómo se trabaja con el Mindfulness la prevención de recaídas en conductas adictivas.

Muchos de nosotros experimentamos alguna vez en la vida pequeñas conductas adictivas (Coca-Cola, tabaco, café, dulces, relaciones) que nos podrán servir para practicar en este taller

DESCRIPTORES

Mindfulness. Epidemiología. Auto-cuidado. DSM-V. -Terapias aversivas-. -12 pasos, modelo Minnesota-. -Procesos de apoyo y acompañamiento del adicto-. -Estrategias de tratamiento y recuperación del adicto-. -Conceptualización y componentes de la adicción-. - Fuentes y factores de las adicciones-. -Atención y consciencia plena-. -Teoría, cuerpo teórico, técnicas y programas Mindfulness-. Investigación. -Prevención de recaídas-. -Dr. Jon Kabat-Zinn-. -G. Alan Marlatt-. -Exploración corporal-. -Dialogo consciente-. - Experiencia de trabajo en equipo-. - Crecimiento personal-. - Perspectivas teóricas y enfoques del tratamiento de adicciones-. -Conciencia de desencadenantes y deseos-. - Mindfulness en la vida cotidiana-. -Mindfulness en situaciones de alto riesgo-. -Aceptación y acción eficaz-. -Estilo de vida equilibrado-. -Apoyo social-.

COMPETENCIAS

▪ **Competencias transversales/genéricas**

- Posibilidad de obtener, analizar y sintetizar información empleando diversas fuentes.
- Habilidades nuevas para las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.
- Disposición para la crítica y la autocrítica, asumiendo un compromiso ético.
- Capacidad para establecer relaciones entre la teoría y la práctica.
- Capacidad para investigar y aprender de forma autónoma.

▪ **Competencias específicas**

Cognitivas (Saber):

- Identificar los conceptos, definiciones y fundamentos teóricos del Mindfulness.
- Conocer los mecanismos subyacentes a la práctica del Mindfulness.
- Identificar y seleccionar diversos recursos digitales y/o bibliográficos de interés para el Mindfulness.
- Reconocer el Mindfulness como técnica válida para el tratamiento y recuperación de personas adictas.
- Conocer y valorar críticamente el uso de las drogas, así como su influencia en el organismo, potenciando las funciones de apoyo, asesoramiento y supervisión de personas adictas.
- Conocer procesos (y medios) de tratamiento que sirvan para atender las adicciones.

Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):

- Aproximarse a las principales técnicas y prácticas del Mindfulness en la prevención de recaídas.
- Experimentar el Mindfulness frente a las conductas adictivas.
- Evaluar el Mindfulness como una práctica positiva de intervención en el ámbito de las adicciones.
- Aprender a surfear las ganas de consumir
- Dialogo consciente.

Actitudinales (Ser):

- Encontrar la manera de estar en el “ser”, sentir el momento presente y abandonar, aunque sea por pocos minutos, el modo “hacer”
- Cambiar la manera reactiva de vivir por la forma proactiva.
- Romper con el “piloto automático”
- Mantener un sistema de valores personales proclives al progreso, el desarrollo y la intervención con personas adictas y sus familiares.

- Poner en práctica habilidades interpersonales de empatía, capacidad de escucha activa, comunicación fluida y colaboración permanente.
- Comprometerse con los colectivos más desfavorecidos y contribuir, en el ámbito de sus responsabilidades, a mejorar la cohesión social y a desarrollar una actitud inclusiva.

OBJETIVOS

▪ Objetivos transversales/genéricos

- Qué el alumno considere el Mindfulness una técnica válida para su trabajo y quiera proseguir en su aprendizaje.
- Tener una primera experiencia con el Mindfulness y las conductas adictivas
- Conocer cómo se está aplicando el Mindfulness en la prevención de recaídas
- Participar en procesos que permitan mejorar la recuperación de los adictos de forma progresiva.
- Obtener y trabajar con información procedente de distintas fuentes y formatos.
- Utilizar las nuevas tecnologías para recoger y presentar la información.

▪ Objetivos específicos

- Introducir los principales conceptos y definiciones de las conductas adictivas.
- Conocer los efectos beneficiosos de la práctica de Mindfulness frente a las conductas adictivas.
- Conocer las principales tipos de intervenciones y técnicas de la recuperación de las adicciones.
- Fomentar la práctica personal para no convertir el Mindfulness en una técnica experimental o de intervención, sino, en una técnica experiencial o vivencial.
- Revisar las estrategias de actuación basadas en Mindfulness.

CONTENIDOS

▪ Módulo teórico

BLOQUE 1. CONDUCTAS ADICTIVAS

- a. Qué es la enfermedad de la adicción
 - i. Diferentes manifestaciones de la enfermedad
 1. Tipos y clasificación de las conductas adictivas
 - ii. Diferencias entre adictos y consumidores de sustancias o conductas
- b. Qué es un adicto
 - i. Por qué consume un adicto

- ii. Cómo es el cerebro de un adicto
- iii. Cómo siente un adicto
- iv. Cómo gestiona sus emociones
- v. Epidemiología
- vi. Criterios DSM-V
- vii. Principios generales del tratamiento en adicciones: Fases, tipos de tratamiento, problemas.
- c. Qué son las drogas
 - i. Conceptos Básicos
 - ii. Encuadre histórico
 - iii. Tipos y clasificación de las drogas
- d. Diferentes programas de recuperación de la adicción
 - i. Encuadre histórico
 - 1. Penalización, persecución
 - 2. Terapias aversivas, confrontación
 - 3. 12 pasos, modelo Minnesota (romper la negación)
 - 4. Coaching
 - 5. Mindfulness

- *Modulo práctico*

*BLOQUE 2. MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION (MBRP)
Prevenición de recaídas basada en Mindfulness*

- a. Primera sesión: Piloto automático y recaídas
- b. Segunda sesión: Conciencia de desencadenantes y deseos
- c. Tercera sesión: Mindfulness en la vida cotidiana
- d. Cuarta sesión: Mindfulness en situaciones de alto riesgo
- e. Quinta sesión: Aceptación y acción eficaz
- f. Sexta sesión: Ver los pensamientos como pensamientos
- g. Séptima sesión: Auto-cuidado y estilo de vida equilibrado
- h. Octava sesión: Apoyo social y continuación de las practicas

Todos estos epígrafes están divididos en:

- i. Guía de la sesiones
- ii. Acogida
- iii. Objetivos
- iv. Dinámicas
- v. Ejercicios para casa

METODOLOGÍA

Trataremos de conocernos y de tomar conciencia de qué es la adicción, cómo la experimentamos en nosotros mismos (diálogo consciente) y cuáles son sus desencadenantes y sus consecuencias. La segunda parte versará sobre la teoría de las conductas adictivas desde una perspectiva muy diferente: vista desde la experiencia de los propios adictos con su enfermedad. La tercera parte desarrollará el programa MBRP, paso a paso conforme al manual de Marlatt, acudiendo a la experiencia personal del facilitador de más de veinte años trabajando con adictos.

El desarrollo de la propuesta temática se asentará en una serie de principios de procedimiento que pretende:

- Promover la capacidad de reflexión del alumnado.
- Desarrollar actitudes, valores positivos y de compromiso con el tratamiento de las adicciones y el Mindfulness.
- Propiciar la capacidad crítica, para lo que se precisa fomentar el debate en equipo y la libre expresión.
- Presentar el conocimiento como algo problemático, controvertido y discutible.
- Potenciar la investigación y la indagación como formas básicas de aprender y actuar en el tratamiento de las adicciones con el Mindfulness.
- Procurar que las experiencias formativas se desarrollen en un clima de tolerancia, democracia y respeto.
- Favorecer la valoración conjunta de la marcha del taller.
- Facilitar el acceso a diferentes fuentes de información y experiencias en el campo de las adicciones.

BIBLIOGRAFÍA.

- a. Vivir con plenitud las crisis. Jon Kabat-Zinn. Editorial Kairos 2003
- b. Prevención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness (Guía Clínica) Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt. Editorial Desclée de Brouwer 2011 **(Si se compra se sugiere fuertemente no hacerlo en versión electrónica)**
- c. La solución Mindfulness. Ronald D. Siegel. Editorial Desclée de Brouwer 2011
- d. Mindfulness, guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Mark Williams y Danny Penman. Editorial Paidós 2013
- e. Vencer la depresión, descubre el poder de las técnicas del mindfulness. M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn. Editorial Paidós 2010.
- f. La alegría de vivir, el secreto y la ciencia de la felicidad. Yongey Mingyur Rinpoché. Editorial Rigden institut gestalt 2011
- g. En defensa de la felicidad. Matthieu Ricard. Ediciones Urano 2011.