

Módulo 6: Prevención de recaídas

Identificación de factores desencadenantes

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 2

Identificando sus factores desencadenantes

El primer paso es identificar sus factores detonantes y luego desarrollar una reacción útil ante él.

Objetivo nº 1

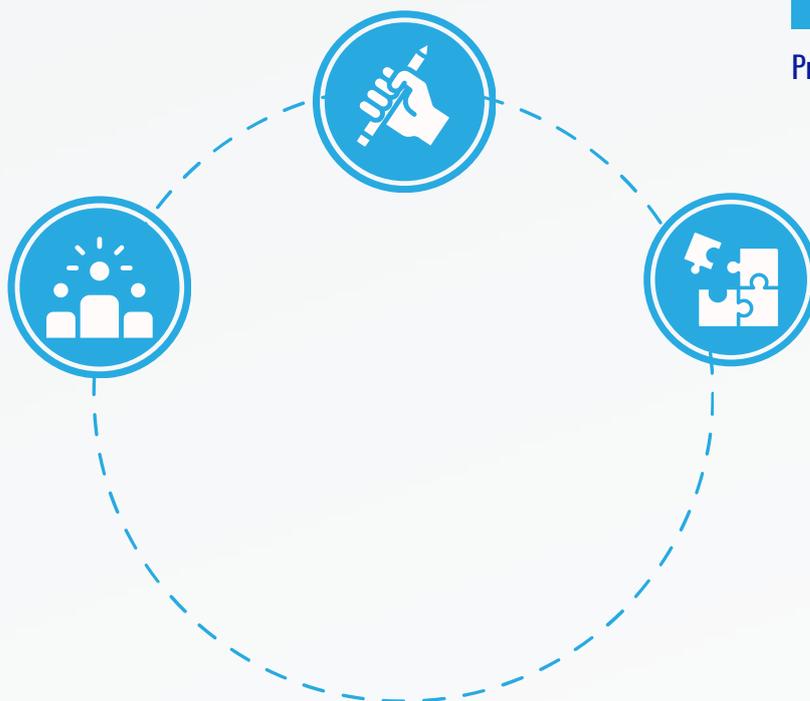
Entendiendo el efecto de los factores desencadenantes

En el contexto de la prevención de adicciones, los desencadenantes son estímulos o situaciones que provocan antojos o la necesidad de participar en conductas adictivas. Pueden ser internos (estados emocionales o físicos) o externos (señales ambientales, situaciones sociales o ciertas personas). Comprender los desencadenantes es esencial para prevenir recaídas y mantener la recuperación.

Objetivo nº 3

Practica reacciones apropiadas

Puedes utilizar diversas técnicas de atención plena para lidiar con tus factores desencadenantes.



Módulo 6: Prevención de recaídas



Identificación de desencadenantes

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad

1. Grupo objetivo: educadores de adultos, mentores del cambio
2. Tiempo - 2 horas.

1. Cuaderno
2. Bolígrafo y papel
3. Móvil, álbum de fotos

Materiales

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Una breve introducción al tema de...



Ejercicio de mindfulness sobre lo positivo y negativo de los desencadenantes



Discusión sobre los desencadenantes



Identificando sus desencadenantes personales



Ejercicio de cierre



Módulo 6: Prevención de recaídas



Identificación de desencadenantes

El educador presenta la estructura de la sesión de capacitación y los objetivos y resultados esperados.

1. Introducción: ¿Qué son los desencadenantes?
2. ¿Cómo me afectan los desencadenantes?
3. Ejercicio de mindfulness: Desencadenante negativo
4. Ejercicio de mindfulness: Desencadenante positivo
5. Contraataques: Desencadenante negativo
6. Ejercicio de cierre

MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

Identificación de desencadenantes

DISCURSO INTRODUCTORIO: ¿QUÉ SON LOS FACTORES DESENCADENANTES?

Tipos de desencadenantes

Desencadenantes Emocionales

- Sentimientos como el estrés, la ansiedad, la soledad, la ira o incluso la felicidad pueden llevar a una persona a buscar el consuelo o la euforia asociados con la sustancia o el comportamiento adictivo.
- Ejemplo: Sentirse abrumado en el trabajo puede llevar a alguien a beber alcohol o consumir una sustancia para relajarse.

Desencadenantes Ambientales

- Las situaciones, lugares u objetos asociados con conductas adictivas pasadas pueden desencadenar antojos.
- Ejemplo: Pasar por un bar o ver objetos relacionados con drogas podría evocar recuerdos del consumo.

Desencadenantes Sociales

- Estar cerca de ciertas personas o grupos que fomentan o participan en la conducta adictiva puede actuar como desencadenante.
- Ejemplo: Los amigos que consumen drogas o beben mucho podrían dificultar la abstinencia.

Desencadenantes Físicos

- Sensaciones corporales específicas, como la fatiga o el dolor, pueden recordarle a alguien el alivio que sintió tras la adicción.

Ejemplo: El dolor crónico puede provocar en un consumidor de opioides en recuperación un deseo imperioso de consumir el medicamento.

Desencadenantes Cognitivos

- Los pensamientos o recuerdos del consumo de sustancias en el pasado pueden provocar antojos.

Ejemplo: Recordar los buenos momentos asociados con el consumo de sustancias.

MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



Identificación de desencadenantes

EJERCICIO DE MINDFULNESS

Desencadenante desagradable:

Reproducir un sonido desagradable. e.g. tenedor que toca un plato

Ejemplos: Un tenedor raspa un plato, [https://youtu.be/Lx4k-0RFaaQ?](https://youtu.be/Lx4k-0RFaaQ?si=bytK8FCPnB5BYqBw)

si=bytK8FCPnB5BYqBw

Ronquidos: https://youtube.com/watch?v=EnGiGeNYciM&si=-kZvhvZSPPf_SbYP

Uñas en una pizarra: <https://youtu.be/oF6rxpHOcTQ?si=yNhO0XBzjWu1H2tX>

Presta atención a dónde tienes las percepciones desagradables.

Visión desagradable,

(Qué imágenes desagradables aparecen)

Audición desagradable,

(¿Oyes pensamientos desagradables?)

Sensaciones corporales desagradables debidas a una emoción,

(e.g. piel de gallina, tensión muscular)

El objetivo del ejercicio es identificar las percepciones desagradables a partir de tus reacciones.

Desencadenante positivo:

Coge tu smartphone y mira una foto bonita.

¿Dónde percibe que está contento con la foto?

¿Ves imágenes positivas en tu interior?

¿Oyes pensamientos positivos?

¿Percibe sensaciones agradables?

por ejemplo, ¿sonríes, se relajan tus músculos?

¿Qué ves, qué oyes, qué percibes? Explora tus percepciones y sentimientos.

Si surgen otras percepciones desagradables, deja que pasen a un segundo plano. Vuelva a centrar su atención en la imagen agradable.

Puede alternar entre las percepciones agradables o sumergirse profundamente en ellas.

Disfrute de la sensación placentera

MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



Identificación de desencadenantes

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

¿Cómo puede ayudarte el ejercicio anterior a afrontar los desencadenantes?

¿Qué desencadenantes conoces personalmente?

Desarrolla métodos para salir de los momentos negativos.

¿Qué contramedidas puedes adoptar?

Tómate tu tiempo y rellena la siguiente tabla.

MODULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



Identificación de desencadenantes

KIT DE EMERGENCIA

Si pudieras preparar un kit de emergencia para enfrentar tus desencadenantes, qué pondrías en él?

Dibuja o escribe aquí lo que necesitarías en caso de emergencia:



MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

Identificación de desencadenantes

EJERCICIO DE CIERRE

¿Qué te llevas contigo?

¿Qué sabías ya?

¿Qué ha sido nuevo para ti?

¿Qué quieres recordar?

¿Cómo te asegurarás de ello?