

# MODULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN APOYO PSICOLÓGICO

rec@ver

## METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

### Objetivo nº 1

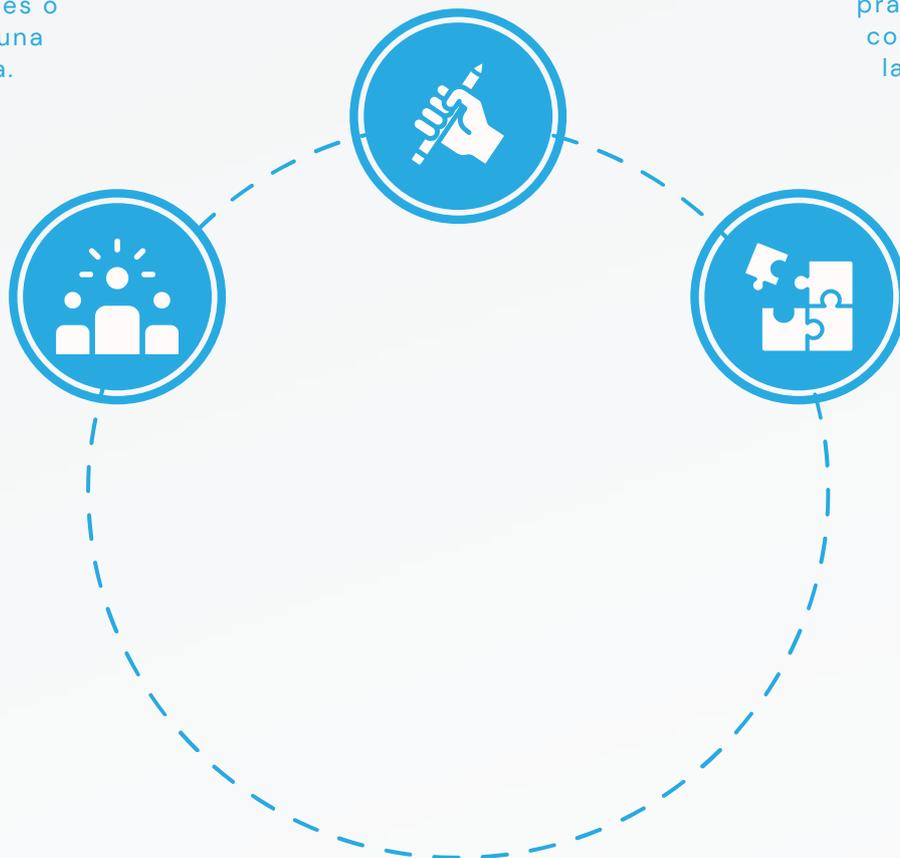
**Reflexión periódica:**  
Supervise sus propios pensamientos y emociones para reconocer el estrés o las recaídas en una fase temprana.

### Objetivo nº 2

**Recurre a grupos de autoayuda:**  
Como formador, busca apoyo de otras personas afectadas o supervisión.

### Objetivo nº 3

**Mantenga rutinas saludables:**  
Dormir lo suficiente, hacer ejercicio, practicar mindfulness, comer sano y utilizar las aficiones como equilibrio.



Co-funded by  
the European Union



# MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN APOYO PSICOLÓGICO

rec@ver

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

### Descripción de la Actividad



1. Grupo destinatario – educadores de adultos, mentores del cambio
2. Duración – 45 minutos
3. Se cuelga en la sala, a la vista de todos, una hoja grande de rotafolio, por ejemplo, en la que se hayan anotado los principios del asesoramiento (véase más abajo).

1. Guía de la sesión de formación para que los formadores introduzcan el tema
2. Elija una sala agradable y, si es posible, coloque un círculo de sillas para crear un buen ambiente de debate.
3. Inicie una sesión de grupo con la pregunta «¿Qué has hecho bien últimamente?», por ejemplo.

### Materiales



## METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Elija un ejercicio de atención plena para empezar



Discusión guiada



Elija un caso de estudio



Termine siempre con una nota positiva



Co-funded by  
the European Union

# MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN APOYO PSICOLÓGICO



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

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

### 1. Introducción

Se le preguntará si se va a tratar un caso concreto o si hay preguntas generales. (También debería ser posible presentar preguntas o casos concretos con antelación, por ejemplo, por correo electrónico).

Un ejercicio de atención plena, por ejemplo, es una buena manera de empezar: Módulo 1 'Mi espacio seguro'.

### 2. Primeros pasos

Se aclara la cuestión de la protección de datos y la confidencialidad. Se invita a cada participante, por ejemplo, a informar sobre un ejemplo actual de su trabajo de formación o sobre algo privado.

### 3. Debate en grupo

- El tamaño del grupo no debe superar los 10 participantes
- Si la discusión de un caso es útil, éste no debe describirse durante más de 10 minutos.
- Se pueden plantear preguntas por turnos a nivel de los hechos, por ejemplo, si no se entiende algo.
- Ahora pasamos al nivel emocional.
  - ¿Qué sentimientos provoca en los participantes la descripción del caso? (En este punto no se sugieren soluciones)
- Feedback del presentador del caso sobre lo dicho por el grupo
  - (¿Se puede hacer algo con ello? ¿Se siente comprendido a nivel emocional?)
- Ahora se invita a todo el grupo a dar su opinión sobre la solución. Los niveles de respuesta pueden ser:
  - ¿Por qué le resulta tan difícil empatizar con el cliente?
  - ¿Existe algún método que te lo facilite?
  - ¿Qué necesitas para poder volver a actuar para tu cliente?
  - ¿Qué te dificulta el contacto con la gente?

Estos son los posibles niveles en los que debe darse feedback. En este punto, sin embargo, se trata de enfoques orientados a la solución.

La persona que presenta el caso debe salir de la reunión con una buena sensación y una valoración positiva.

# MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN APOYO PSICOLÓGICO



## PRINCIPIOS DEL ASESORAMIENTO

### 1. Establecer límites

- Delimitación clara de funciones: ser formador o coach no significa resolver todos los problemas del cliente. Céntrate en apoyar, no en rescatar.
- Aprender a decir no: no asumas todas las responsabilidades, ¡tu propia salud mental es lo primero!
- Mantén la distancia: Muestra empatía, pero no te permitas sobrecargarte emocionalmente.

### 2. Tratamiento de los desencadenantes y prevención de recaídas

- Conozca sus propios desencadenantes: ¿Qué situaciones, emociones o problemas podrían reactivar su adicción?
- Desarrolle estrategias de afrontamiento: Tenga planes concretos para los momentos difíciles (por ejemplo, hablar con una persona de confianza, ejercicios de atención plena).
- Reconocer a tiempo los patrones de recaída: Prestar atención a las señales de alarma y buscar apoyo en una fase temprana.

### 3. Técnicas psicológicas para tratar con los clientes

- Escuchar activamente: Prestar atención, no ofrecer soluciones inmediatas, sino realmente querer comprender a la otra persona.
- Entrevista motivacional (EM): No presionar a los clientes, sino ayudeles a desarrollar su propia motivación.
- Aceptación y aprecio: Tratar a los clientes como iguales y no juzgarlos.

### 4. Supervisión y formación continua

- Utilice la supervisión regular: Intercambie ideas con profesionales u otros entrenadores de recuperación para quitarse presión de encima.
- Asista a cursos de formación continua: Desarrollar técnicas psicológicas para poder ayudar profesionalmente.