MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN

Fomentar un entorno propicio

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 2

ANIMAR A LOS CLIENTES A CREAR UN SISTEMA DE APOYO POSITIVO

Guiar a los clientes para que identifiquen influencias positivas en sus vidas y desarrollen estrategias para relacionarse con personas y comunidades que les apoyen.

Objetivo n° 1

COMPRENDER EL PAPEL DEL MEDIO AMBIENTE EN LA RECUPERACIÓN

Ayudar a los mentores de recuperación a comprender el impacto de los entornos sociales y físicos en la motivación de una persona y su progreso en la recuperación.

Objetivo n° 3

CREAR UN ENTORNO PROPICIO PARA LA RECUPERACIÓN

Ayudar a los clientes a realizar cambios en su entorno, tanto social como físico, para eliminar los desencadenantes, fomentar la responsabilidad y mantener la motivación.

Co-funded by the European Union

SOCIALINIS HUBAS

Systeme in Bewegung e.V.

AIFED

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN

Fomentar un entorno propicio

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1. Grupo destinatario - Mentores de recuperación, educadores de adultos y trabajadores sociales
2. Duración - 1,5 horas.

Materiales

1. Hojas de trabajo de asignación de sistemas de apoyo
2. Ejemplos de plantillas de mejora del entorno de recuperación
3. Pizarra para debates en grupo
4. Folletos en los que se detallan los perfiles de los clientes y los escenarios del entorno.

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD

APRENDIZAJE CONSTRUCTIVISTA

Los participantes explorarán el concepto de las influencias del entorno en el comportamiento y la motivación mediante una reflexión estructurada y debates interactivos.

APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Los escenarios presentarán retos comunes en entornos de recuperación, incitando a los participantes a una lluvia de ideas sobre soluciones y estrategias.

APRENDER DE LOS COMPAÑEROS

Los participantes compartirán experiencias personales y puntos de vista sobre cómo los cambios ambientales han influido en la motivación y los resultados de la recuperación.

APRENDIZAJE EXPERIMENTAL

A través de juegos de rol y ejercicios basados en escenarios, los participantes practicarán cómo guiar a los clientes en la creación de entornos de apoyo.A través de juegos de rol y ejercicios basados en escenarios, los participantes practicarán cómo guiar a los clientes en la creación de entornos de apoyo.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN
Fomentar un entorno propicio

ACTIVIDAD 1: IDENTIFICAR LAS REDES DE APOYO

Los participantes trabajarán con una Hoja de trabajo de mapeo del sistema de apoyo para ayudar a los clientes a analizar sus relaciones actuales e identificar qué conexiones son de apoyo, neutrales o potencialmente perjudiciales.

Guiar a los clientes para que clasifiquen las relaciones en función de su impacto en la recuperación.
Fomentar el fortalecimiento de las conexiones con las personas que brindan apoyo.
Discuta estrategias para establecer límites o distanciarse de las influencias negativas.

ACTIVIDAD 2: CREAR UN ENTORNO FAVORABLE A LA RECUPERACIÓN

Se asignarán a los participantes diferentes perfiles de clientes y escenarios en los que el entorno obstaculiza la recuperación. Colaborarán para sugerir ajustes que hagan que el entorno del cliente sea más propicio para el progreso.

Puntos clave:

- Animar a los clientes a realizar cambios en su espacio vital para eliminar los desencadenantes.
- Promover la participación en comunidades positivas, como grupos de apoyo.
- Discutir cómo el lugar de trabajo y los entornos recreativos influyen en la recuperación.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN
Fomentar un entorno propicio

HOJA DE TRABAJO PARA LA ASIGNACIÓN DE SISTEMAS DE APOYO

Esta hoja de trabajo le ayudará a identificar a las personas de su vida que influyen en su recuperación, a determinar su impacto y a crear un plan para fortalecer las relaciones positivas a la vez que establece límites con las perjudiciales.

Paso 1: Enumere las personas clave en su vida
Escribe los nombres de las personas que desempeñan un papel importante en tu vida (familia, amigos, compañeros de trabajo, iguales, mentores, etc.).

NOMBRE	Tipo de relación (por ejemplo: amigo, familia, trabajo, grupo de apoyo, etc.)

Paso 2: Clasificar cada relación
Para cada una de las personas enumeradas en el Paso 1, clasifíquelas en una de las siguientes categorías:

- De apoyo - Fomenta la recuperación, respeta los límites y proporciona motivación.
- Neutral - No tiene un impacto directo en la recuperación, pero no la desalienta.
- Perjudicial: fomenta el consumo de sustancias, critica los esfuerzos de recuperación o añade estrés.

NOMBRE	**Favorable / Neutro / Perjudicial**	**¿Por qué? (Describa su impacto en su recuperación)**

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN

Fomentar un entorno propicio

Paso 3: Fortalecer su sistema de apoyo

Para las relaciones de apoyo, planifique formas de profundizar en estas conexiones.

Para las relaciones neutras y perjudiciales, identifica estrategias para mantener los límites o distanciarte si es necesario.

1. ¿Qué relaciones de apoyo quieres reforzar? ¿Cómo? (Ejemplo: «Me pondré en contacto con mi mentor semanalmente para hablar de mis progresos en la recuperación").

2. ¿Qué relaciones dañinas necesitas cambiar o de cuáles necesitas distanciarte? ¿Cómo lo hará? (Ejemplo: "Evitaré las reuniones sociales en las que haya consumo de drogas").

3. ¿Qué nuevas relaciones de apoyo puedes desarrollar? (Ejemplo: "Me uniré a un grupo de apoyo a la recuperación para conocer a personas que entienden mi proceso").

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN

Fomentar un entorno propicio

Paso 4: Crear un plan de acción

1. ¿Qué pasos vas a dar esta semana para crear un entorno propicio para la recuperación? (Ejemplo: “Tendré una conversación sincera con mi mejor amigo sobre cómo pueden apoyarme").

2. ¿A qué retos te enfrentarás al realizar estos cambios? ¿Cómo los superará? (Ejemplo: «Puede que me sienta culpable por distanciarme de ciertos amigos, pero me recordaré a mí mismo que mi recuperación es lo primero").

3. ¿Cómo harás un seguimiento de tus progresos en la creación de un entorno positivo? (Ejemplo: «Escribiré en un diario mis sentimientos sobre mis relaciones cada semana»).

Reflexión final

- ¿Qué opina de su sistema de apoyo actual después de completar esta hoja de ejercicios?
- ¿Qué cambios tendrán un impacto más positivo en su proceso de recuperación?
- ¿Qué va a hacer hoy para mejorar su entorno?

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMENIENTO, MOTIVACIÓN

Fomentar un entorno propicio

EJEMPLOS DE PERFILES DE CLIENTE Y ESCENARIOS

Esta hoja de trabajo le ayudará a identificar a las personas de su vida que influyen en su recuperación, a determinar su impacto y a crear un plan para fortalecer las relaciones positivas a la vez que establece límites con las perjudiciales.

David – Eliminar los desencadenantes en casa

David, un joven de 32 años que se está recuperando de una dependencia del alcohol, tiene en casa alcohol de antes del tratamiento. David se siente tentado cuando ve las botellas, pero duda en tirarlas. Anime a David a limpiar su entorno doméstico, sustituyendo los desencadenantes por alternativas más saludables, como té o bebidas sin alcohol.

Sarah – Encontrar un grupo social positivo

Sarah, una joven de 29 años en fase inicial de recuperación, se siente aislada porque muchas de sus amistades del pasado giraban en torno al consumo de sustancias. Sarah quiere hacer nuevas amistades pero no sabe por dónde empezar.
AyudE a Sarah a explorar grupos de apoyo, comunidades basadas en aficiones u oportunidades de voluntariado donde pueda conocer a personas con ideas afines.

James – Desafíos en el lugar de trabajo

James, un hombre de 40 años que se está recuperando del consumo de estimulantes, trabaja en un entorno muy estresante en el que sus compañeros suelen salir a beber después del trabajo. James se siente presionado para unirse a sus compañeros, pero no quiere arriesgarse a recaer.
Apoye a James para que establezca límites y explore formas alternativas de establecer relaciones en el lugar de trabajo, como almuerzos de trabajo o deportes de equipo.