



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de **SALUD**



**GOBIERNO DE
CÓRDOBA**

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba
Cdor. Juan Schiaretti

Vicegobernador de la Provincia de Córdoba
Dr. Martín Llaryora

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba
Dr. Francisco Fortuna

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba
Dr. Darío Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba
Lic. Pablo Martín Bonino

PARTICIPARON EN LA REDACCIÓN DE ESTE MANUAL

Dr. Darío Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Lic. Manuel Badino

Lic. Antonella Simoncelli

Lic. Josefina Mainardi

Lic. Nicolás Bovina Martijena

Lic. Paula Takaya

Prof. Fabiana Casermeiro

INDICE

LINEAMIENTOS GENERALES DE LA RED ASISTENCIAL DE LAS ADICCIONES DE CÓRDOBA	P. 04
¿EN QUÉ MARCO SE INSCRIBE EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES: “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?	P. 06
LINEAMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS QUE CONFIGURAN LA PROPUESTA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES	P. 09
¿EN QUÉ CONSISTE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?	P. 14
GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS TALLERES DE PREVENCIÓN PARA JÓVENES	P. 18
ANEXO	P. 30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	P. 38

LINEAMIENTOS GENERALES DE LA RED ASISTENCIAL DE LAS ADICCIONES DE CÓRDOBA (RAAC)

¿Qué es la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC)?

La RAAC es un sistema único, integral, preventivo/asistencial y público para el abordaje de las adicciones que ha puesto en marcha el Gobierno de la Provincia de Córdoba, bajo la órbita del Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones y se encuentra a cargo de la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Salud.

Este sistema espera abarcar todo el territorio de la provincia y tiene como objetivo establecer una asistencia racional y ordenada con los recursos que se disponen y los que se necesitan, generando respuestas integrales a la problemática, en gestión conjunta con los gobiernos locales y otras organizaciones de la comunidad en base al Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones.

P. 4

Para lograr el objetivo anteriormente propuesto, es necesario trabajar articuladamente e intersectorialmente, ya que la temática a abordar posee múltiples determinantes y precisa de recursos humanos especializados, tanto a nivel académico como en competencias personales. De esta forma, este punto se constituye en una de las piezas fundamentales para abordar esta problemática.

Niveles de complejidad de la RAAC

Hemos dividido este espectro asistencial y preventivo con números que identifican los recursos que dispone, que va de una baja complejidad, RAAC 1 a una máxima complejidad, RAAC 4.

¿Qué es la RAAC 1?

Es la puesta en marcha de actividades sanitarias que apuntan a la prevención del consumo de drogas, es decir, el “conjunto de actuaciones encaminadas a eliminar o modificar los factores de riesgo y a fomentar factores de protección frente al consumo de drogas, o a otras conductas adictivas, con la finalidad de evitar que éstas se produzcan, se retrase su inicio, o bien, que no se conviertan en un problema para la persona o su entorno social”.

La prevención, en términos generales, tiene como objetivo evitar la enfermedad de modo de detectar, controlar y reducir los factores de riesgo y etiológicos de las mismas.

La promoción tiene como objetivo favorecer la salud y mejorar las condicio-

nes de bienestar de cada individuo y de la comunidad.

Las adicciones, como problemática de salud, pueden ser abordadas a partir de los principios básicos que hacen a la Atención Primaria de la Salud, buscando:

- Brindar acciones que apunten a la prevención universal (dirigida a toda su población a cargo), selectiva (dirigida a un segmento específico de la población -ej: adolescentes y púberes), e indicada (dirigida a personas que padecen los problemas relacionados a las adicciones).
- Lograr la detección precoz de la problemática en individuos y grupos, realizando la atención de la misma o su derivación adecuada en caso de no contar con los recursos necesarios para abordarla.
- Desarrollar otros tipos de prevención en función del ámbito de intervención: la escuela, la familia y la comunidad, entre otros.
- Promover hábitos saludables de vida, del autocuidado, de la autonomía personal, del desarrollo de actividades recreativas saludables, de la comunicación, de la participación, del establecimiento de vínculos positivos con la familia y el entorno en general, así como brindar información específica acerca de la importancia del cuidado de la salud.

¿EN QUÉ MARCO SE INSCRIBE EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES: “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?

El programa se inscribe en el marco de la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC.), más precisamente en los niveles 1 y 2 que realizan abordajes preventivos y asistenciales de las adicciones, respectivamente.

¿Cuáles son sus objetivos?

Generales:

- Potenciar la articulación entre la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones y los municipios adheridos a la Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba.
- Favorecer la intervención de los equipos técnicos locales con los jóvenes de la comunidad para la prevención y detección temprana de las adicciones.

Específicos:

- Promover en los jóvenes la Flexibilidad Psicológica como factor protector para la prevención del consumo de sustancias.
- Favorecer el reconocimiento de las fuentes de influencia del comportamiento, a través del registro de factores contextuales y situacionales particulares de cada joven.
- Propiciar la toma de decisiones, a través del reconocimiento de los valores personales y los movimientos de aproximación conductual hacia los mismos.

P. 6

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”

En primer lugar, **¿Por qué hacer talleres de prevención para jóvenes?**. Pensémoslo del siguiente modo: imagina una persona físicamente fortalecida. Se podría decir que esta persona ante un reto/desafío que se le presenta y requiera de tal fortaleza, tiene mayor probabilidad de superarlo que otras con menor fortalecimiento físico. Así mismo, para llegar a tal condición se requiere poner en práctica ciertos hábitos: comer sano, hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente, etc.

De la misma manera, en materia de prevención, se puede hablar de fortalecimiento emocional. Una persona en tal condición puede tener mayor probabilidad de enfrentar los desafíos emocionales que la vida le presenta (si bien se hace énfasis en las emociones, también se hace referencia a otras experiencias internas o eventos privados: pensamientos, recuerdos, sensaciones, imágenes, etc). De esta forma, es necesaria la puesta en práctica de hábitos que fortalezcan a la persona emocionalmente, y éstos se verán a lo largo del taller.

El Programa de Prevención para Jóvenes está basado en la **Teoría de los Marcos Relacionales** y sus múltiples adaptaciones (Törneke, N. 2016). Esta teoría tiene como postulado fundamental el hecho de que el sufrimiento humano es una condición inevitable, por lo tanto reconocer este hecho nos pone en una mejor posición para recorrer nuestra vida. La búsqueda y promesa de la felicidad suele ser la dirección culturalmente establecida. Sin embargo, en este enfoque se propone orientar los esfuerzos de cada minuto hacia lo que es importante para cada persona y la construcción de un proyecto de vida, en lugar de buscar una sensación de felicidad permanente. Dicho de otro modo, es mejor dedicarse a vivir en paz que a buscar la felicidad y, su contrapartida, huir del malestar (Luciano, 2016). A su vez, desde esta perspectiva se hace énfasis en el lenguaje como una capacidad que se generó para la adaptabilidad y desarrollo de la especie humana, aunque también responsable del sufrimiento y de lo que se entiende por psicopatología (Hayes, Strosahl, Wilson, 2014). Resulta revelador que mientras la sociedad moderna ha resuelto múltiples amenazas para el individuo, incluso colmandolo de posibilidades, a la vez ha desarrollado un sistema simbólico que impide su realización (Hayes, Wilson, Strosahl, Gifford y Follette, 1996).

Es de particular interés el abordaje preventivo que se puede desarrollar desde el paradigma de los Marcos Relacionales, principalmente por dos razones: en primer lugar se propone dismantelar el sentido común sobre la naturaleza de los trastornos que acarrear sufrimiento en todas sus formas (ansiedad, dolor, angustia), dado que se considera que el comportamiento (todo aquello que un organismo hace, esto incluye también pensamientos, recuerdos, emociones, sentimientos, etc.) depende del contexto actual e histórico, lo que significa que todas las reacciones del organismo son “normales” en el sentido de que son las que se han conformado a lo largo de su historia, constituyen el repertorio del individuo y dadas ciertas circunstancias se hacen presentes (Páez—Blarrina, Gutiérrez—Martinez, Valdivia—Salas, Luciano, 2006). Por lo cual se asume que el problema tiene que ver con la persona y sus relaciones con los demás y consigo misma — con sus propias experiencias, sentimientos, pensamientos y demás ‘eventos privados’. No supone que tenga que haber un defecto, déficit o disfunción en algún supuesto mecanismo psicológico a partir del cual sub— poner el problema — como causa subyacente— entre otras cosas (Álvarez, 2008).

En segundo lugar, el aspecto “contracultural” de este enfoque es la promoción de acciones con dirección vital (conductas guiadas por lo que es importante para la persona, lo que tiene significado y propósito para sí misma), en lugar de la lucha contra los problemas (síntomas). Si bien este enfoque nació como un enfoque terapéutico, se ha empezado a implementar en contextos preventivos y de promoción de la salud mental. En este sentido no deja de ser un abordaje conductual, pero trasciende algunos de sus postulados reconociendo la influencia de otras tradiciones humanistas. En tanto terapia conductual, se basa en la teoría de los marcos relacionales (una teoría sobre el lenguaje y la cognición) y contextualismo funcional (un punto de vista sobre el mundo). Es de remarcar que este modelo se encuentra íntimamente relacionado con un conjunto de terapias y técnicas denominadas de “tercera generación” o “tercera ola”, las cuales hacen especial énfasis en la evidencia empírica que las sustenta, y su desarrollo científico continuo.

Cabe destacar que dicho programa preventivo se fundamenta además sobre

la base del **Desarrollo Positivo Adolescente (DPA)**, que parte de un modelo de promoción de recursos que trasciende a la visión tradicional del déficit y fomenta la salud mental, contribuyendo de esta forma a obtener una adolescencia saludable (*Gigena Parker, D.; Bonino P,M; 2017*).

En los siguientes apartados se encontrará contenido que permitirá una mayor comprensión de los fundamentos teóricos que subyacen en las intervenciones a realizar por los equipos técnicos de los Centros Preventivos (CP) y de los Centros Asistenciales (CAS) en este programa de Fortalecimiento Emocional para jóvenes. En primer lugar, se describirán brevemente algunos conceptos teóricos en relación al funcionamiento del ser humano y los principios que gobiernan la conducta humana desde este punto de vista. En segundo lugar, se desarrollarán los aspectos teórico— técnicos de la herramienta de la Ventana (Matriz). Finalmente, se presentará una guía detallada paso a paso que permitirá a los coordinadores desarrollar el taller de prevención en jóvenes.

LINEAMIENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS QUE CONFIGURAN LA PROPUESTA DE PREVENCIÓN EN JÓVENES: “UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”.

¿Cómo funciona el ser humano?

Desde el enfoque propuesto en este taller se propone un punto de vista sobre el funcionamiento humano, el cual tiene como objetivo ser aplicable a una amplia gama de problemáticas relevantes así como cuestiones de funcionamiento y adaptabilidad humana.

Este modelo lleva el nombre de flexibilidad psicológica y se centra en un conjunto de procesos relacionados que contribuyen a la adaptabilidad humana y su opuesto, la psicopatología y el sufrimiento humano (Hayes, Strosahl, Wilson, 2012). A continuación se describirá brevemente la flexibilidad psicológica como modelo de funcionamiento humano, la implicancia que tiene en las personas, como así también los principios que subyacen a la conducta de los organismos desde una perspectiva de las teorías del aprendizaje.

P. 9

¿Qué es la flexibilidad psicológica?

La flexibilidad psicológica es definida como el hecho de estar en contacto con el momento presente, como un ser humano consciente, de manera total y sin necesidad de defensa –tal y como la realidad es y no como uno se dice que es –y persistir en una conducta, o cambiarla, en función de los valores elegidos. (Hayes, Strosahl, Wilson, 2012). Su opuesto, la inflexibilidad/rigidez psicológica implicaría tener la atención puesta en el pasado o futuro, sobre— identificándose con la historia del propio yo inviable, perdiendo el contacto con los valores personales, teniendo como consecuencia guiar la propia conducta por conformidad social y escapando— luchando— evitando lo que genera malestar.

Polk y sus colegas, definen a la flexibilidad psicológica en otros términos. La consideran como la habilidad de elegir moverse en dirección hacia lo que es importante para uno aún en la presencia de obstáculos (Polk, Schoendorff, 2014). A lo largo de este programa tomaremos esta última definición. A continuación, se analizarán brevemente los términos implicados:

“La habilidad de elegir moverse en dirección...”

Al hablar de movimientos, se hace referencia a comportamientos, es decir, todo lo que el organismo hace. Los comportamientos pueden ser públicos, es decir, aquellos que pueden ser observados por dos o más personas (acciones observables: caminar, hablar, escribir, leer en voz alta, etc.), o privados, aquellos que pueden ser observados sólo por quien los ejecuta (sentimientos, sensa-

ciones, pensamientos, recuerdos, etc.), respectivamente.

“...hacia lo que es importante para uno...”

Al hablar sobre lo que es importante, se hace referencia a lo que tiene sentido y propósito personal para cada uno. Por ejemplo: la familia, la educación, las relaciones sociales, deporte, música, entre otros. Esto se corresponde con la singularidad de cada persona.

“...aún en presencia de obstáculos.”

Al hablar de obstáculos se puede hacer referencia a dos tipos: externos o internos. Los primeros corresponden a aquellas circunstancias o factores que escapan al control de las personas, como la falta de tiempo o la distancia para juntarse con personas queridas, la disponibilidad económica para poder realizar alguna actividad, etc. Los obstáculos internos son aquellas experiencias internas / eventos privados tales como pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones, etc. que pueden vivirse como indeseadas o desagradables, y que pueden presentarse como obstáculos o barreras en la vida. En este taller se trabajará sobre estos últimos dadas las características del modelo en el cual se basa.

¿Qué implica la flexibilidad psicológica / inflexibilidad en el ser humano?

P. 10

Tal como se mencionó anteriormente, la flexibilidad psicológica es un modo de comportarse y relacionarse con el mundo. Poder actuar en función de lo que es importante para uno aún en presencia de obstáculos, implica dar pasos en un proyecto de vida, poner los esfuerzos en vivir, en lugar de luchar contra el sufrimiento perdiendo de vista a las personas y lo que es importante para uno.

Comportarse de modo inflexible, supone la pérdida de contacto con lo que brinda vitalidad a la persona, esperando actuar una vez eliminados los obstáculos y lo que nos genera malestar, estrechando el repertorio de respuestas de la persona, guiadas por la evitación, el escape y la lucha contra el sufrimiento.

Aceptar el sufrimiento y comprometerse a actuar en función de lo que tiene sentido y propósito personal, en otras palabras, consiste en reconocer la vida como un proceso a gestionar en lugar de un problema a resolver, es lo que se propone promover en este programa. Enfrentarse a los pensamientos indeseados, como por ejemplo, el recuerdo por alguna pérdida, puede llevarnos a utilizar estrategias de afrontamiento para luchar— evitar— escapar de ese recuerdo, como el consumo de drogas, comer compulsivamente, dormir excesivamente, entre otras. Estas varían en función de la historia de aprendizaje de cada persona, y se mantienen de acuerdo a los factores contextuales (externos e internos). En cambio, tomar a los recuerdos como lo que son (recuerdos), aceptando lo que estos nos generan (emociones, sensaciones, pensamientos, etc.), y reconociéndolos como parte de la vida y de la experiencia humana, no requeriría de estrategias de afrontamiento tales como los excesos conductuales descritos anteriormente.

¿Movernos hacia lo que nos importa? ¿Escapar de lo que nos genera malestar?

En el siguiente apartado, se hablará de “movimientos de aproximación” haciendo referencia a las acciones guiadas por lo que es importante, y “movimientos de escape” a las acciones de evitación— lucha— escape de aquello que genera malestar.

Todos los seres vivos responden al mundo realizando movimientos de aproximación o de escape. En el reino animal, las respuestas que emite un organismo que se encuentra bajo amenaza su supervivencia o su integridad física, como la presencia de sus predadores o habitar ambientes hostiles, se denominan coloquialmente como movimientos de escape. Estos pueden ser de evitación, lucha o escape (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Por ejemplo un ratón, en presencia de un gato, huye para evitar ser cazado. Por otro lado, las respuestas que emite un organismo para acercarse a las fuentes de alimentación, confort, cuidado, de reproducción, se denominan coloquialmente movimientos de aproximación (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Por ejemplo, un perro se acerca a su dueño moviendo la cola dado que es su fuente de alimento y cuidado.

Es importante remarcar que en ausencia de amenazas, las conductas que un organismo ejecuta son en su mayoría de aproximación. Esto es porque los organismos esencialmente se mueven hacia lo que los sustenta y hacia las fuentes de supervivencia, escapando de aquello que los pone en peligro, para así continuar moviéndose hacia lo que lo nutre (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Particularmente, los seres humanos contamos con un sistema simbólico que marca la diferencia con el mundo animal. El lenguaje puede crear amenazas (sentimientos, pensamientos, emociones y recuerdos no deseados) que no se encuentran presentes inmediatamente y por las cuales los humanos responderían con movimientos de escape, luchando contra sus propias experiencias internas. Por ejemplo, una persona que se encuentra perturbada por el pensamiento que afuera de su hogar hay peligro, puede llegar a responder permaneciendo en su casa para evitar ese pensamiento y la sensación de miedo que podría generarle salir al exterior.

P. 11

¿Qué es el lenguaje?

El enfoque propuesto tiene como base una teoría del lenguaje y la cognición, denominada Teoría de los Marcos Relacionales y al hablar de lenguaje se hace referencia a la capacidad de relacionar eventos. Relacionamos sonidos, palabras escritas, imágenes, elementos, etc. La palabra escrita G— A— T— O se relaciona con el sonido “gato” y con el animal gato. A su vez, estas relaciones, que se crean constantemente, cumplen una función en cada persona según su historia personal, en otras palabras, evocan una respuesta. Esto último puede ser comprobado por el lector al observar qué emoción / pensamiento / representación / imagen / recuerdo / sensación genera leer la palabra gato.

A medida que se crean relaciones más complejas, no sólo se relaciona la palabra G— A— T— O o el sonido “gato” con el animal gato, sino que también se relaciona con, por ejemplo, “la historia sobre una persona conocida que fue arañada por un gato, y por lo tanto yo tengo que tener cuidado con los gatos si es que tengo cerca alguno”. Se crean complejas relaciones, también llamadas “reglas” con las cuales los seres humanos se manejan por el mundo en función de las historias que se viven, como así también las historias que se escuchan.

Una vez aprendida esta capacidad de relacionar estímulos, se generaliza y se aplica constantemente, es decir, se crean redes de relaciones. Desde recién nacidos los seres humanos se ven envueltos en un mundo manejado por el lenguaje. Éste nos permite comprender normas sociales, crear proyectos de vida, analizar — evaluar — anticipar situaciones, relacionarnos socialmente. Se puede decir que el lenguaje determina “las reglas del juego” con las cuales los humanos interactúan con el mundo y consigo mismos.

Esta capacidad simbólica, desarrollada en los seres humanos, es la que los pone en una posición de ventaja ante las amenazas del mundo y en el desarrollo de la especie. No obstante, es un arma de doble filo. El “lado oscuro” del lenguaje refiere al hecho de que las personas pueden vivir en su mente / pensamiento perdiendo contacto con cómo funcionan las cosas en el mundo (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012). Esto puede tener como consecuencia el seguimiento de reglas (pensamientos sobre cómo funciona el mundo) que pueden tener costos en la vida de los seres humanos. Algunas reglas culturalmente transmitidas pueden ser: “tener experiencias internas negativas es insano”; “para estar sano es necesario controlar las experiencias internas negativas”; para controlar las experiencias internas negativas es necesario determinar cuál es su causa y revertirla; las experiencias internas negativas son las causas del comportamiento; una mala historia de vida es la causa de la disfuncionalidad de la persona (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012).

El lenguaje humano está impregnado de reglas socialmente transmitidas especificando que la salud implica estar libre de eventos y experiencias estresantes, como emociones “negativas”, pensamientos “perturbadores”, memorias “dolorosas”, o síntomas físicos “desagradables”. Para alcanzar la salud, se debe ser capaz de controlar o eliminar estas “malas” experiencias. Paradójicamente, este intento de eliminar o controlar las experiencias internas las hace más dominantes, intensas, intrusivas e incontrolables. A su vez, en lugar de cambiar de estrategias, los humanos intensifican su búsqueda del control emocional (Strosahl, Robinson, Gustavsson, 2012).

P. 12

Un ejercicio para notar la dificultad y los resultados infructuosos del control emocional es el siguiente:

“Piensa en un elefante rosa. Visualízalo. Imagina su tamaño, su forma, la intensidad de su color rosa. Una vez en la mente, intenta con todo tu esfuerzo no pensar durante 1 minuto en el elefante rosa...”

Si el elefante rosa se apareció en el pensamiento a pesar de los esfuerzos por quitarlo de la mente, esto podría aplicarse de igual modo a ideas como “no le importo a nadie”, “si salgo afuera corro peligro”, “si pienso lo suficiente, puede que encuentre la causa de mi malestar”. Los intentos de control o eliminación de esos pensamientos pueden llevar a las personas a aislarse socialmente, recluirse en su hogar, rumiar sobre su pasado buscando explicaciones, entre otros. Por último, una característica fundamental del lenguaje, más específicamente del aprendizaje en los organismos, es el hecho que se aprende por adición, no por sustracción. En otras palabras, una vez asimilada una relación, una conducta, permanece como aprendizaje.

¿Por qué hablamos de Desarrollo Positivo Adolescente (DPA)?

Se propone el desarrollo positivo adolescente como alternativa de prevención desde el ámbito educativo, el cual parte de la base de que la salud mental no sólo debe evaluar y tratar enfermedades mentales, sino que a la vez debe cumplir el rol de indagar las virtudes y las fortalezas humanas a partir de la consideración del impacto que éstas tienen en la vida (*Prada, citado en Gigena Parker y Bonino, 2017*). De esta manera, un desarrollo positivo más que evitar ciertas conductas de riesgo, requiere asumir que en la promoción del desarrollo cognitivo, social y emocional está la clave para prevenir los problemas.

Existe cierto consenso en que para definir un programa de desarrollo positivo es necesario perseguir objetivos concretos, llevarlo a cabo mediante actividades planificadas y desarrollarlo en una atmósfera de relaciones saludables (Roth & BrooksGunn, 2003). Los talleres aquí mencionados utilizan herramientas teóricas y técnicas de la concepción del desarrollo positivo adolescente. Dichos talleres cuentan con la presencia de personas adultas (equipos técnicos, docentes, directivos, padres, etc.) quienes deberán fomentar la autonomía del adolescente a través de una orientación y estructura que ayude a la realización de las actividades (*Larson, Hansen & Walker, 2005*).

Los objetivos principales del DPA están orientados al trabajo con los jóvenes como agentes activos de su desarrollo, permitiendo al mismo tiempo la reflexión y el aprendizaje de los propios errores. Se busca animar a los jóvenes a enfrentarse a nuevos retos, para que adopten nuevos roles e ideas y para que vayan más allá de lo conocido asumiendo nuevas responsabilidades. Esto debe darse, andamiando y apoyando el proceso de desarrollo, ayudando a crear las condiciones en las que los retos estén acordes con las habilidades y capacidades adolescentes en cada momento.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

“UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS PASA”?

La Ventana es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk (2014). **Es un diagrama interactivo para incrementar la flexibilidad psicológica en una variedad de contextos.** Las personas, al interactuar con este diagrama, aluden a pensamientos, sentimientos, impulsos que prefieren no tener mientras eligen actuar en función de lo que es importante para ellos (Polk & Schoendorff, 2014).

Enfoque en el que se basa la Ventana para mirar lo que nos pasa.

La habilidad de elegir hacer lo que funciona para moverse hacia quién/qué es importante para uno, aún en presencia de obstáculos, es conocida como la **Flexibilidad Psicológica**, componente fundamental para el bienestar individual y colectivo (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Mientras algunos abordajes ponen foco en reducir experiencias internas no deseadas (pensamientos, emociones, sensaciones), este enfoque busca promover acciones con dirección vital aún en la presencia de obstáculos.

P. 14

El bienestar individual y colectivo, será entendido en términos de vida valiosa. La **vida valiosa** refiere a identificar qué tiene sentido y propósito personal, qué es lo importante para uno, y actuar en función de ello, en lugar de vivir bajo conductas automáticas (por impulsivas e irreflexivas) y poner los esfuerzos para eliminar eventos internos indeseados (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). En concordancia es que se utiliza el enfoque del desarrollo positivo adolescente, que como se dijo anteriormente, tiene como objetivo principal focalizar en aspectos saludables presentes en la singularidad de cada adolescente.

El sufrimiento humano es una condición inevitable. Sin embargo, la búsqueda y promesa de la felicidad, y por ende la evitación del sufrimiento, suele ser la dirección culturalmente establecida. El malestar, individual y colectivo, desde este enfoque se entiende en función a dos procesos fundamentales: la evitación experiencial y la fusión cognitiva. La **evitación experiencial** se define como las acciones encaminadas a controlar o eliminar sentimientos, pensamientos, recuerdos, y sensaciones corporales aversivas. Los resultados de esta conducta producen un efecto paradójico. Puede aliviar el malestar en el corto plazo, pero en el largo plazo se eleva el riesgo de incrementar precisamente el tipo de experiencias que se intenta evitar, restringiendo la vida y disminuyendo la satisfacción (Törneke, 2014). El problema con la evitación experiencial es que la habilidad humana para controlar los eventos internos es bastante limitada (Törneke, 2014). Por ejemplo: una persona puede consumir alguna sustancia con el objetivo de evitar pensamientos-sensaciones-recuerdos indeseados, funcionando al corto plazo, sin embargo al largo plazo intensifica las experiencias internas no deseadas conjuntamente con las consecuencias asociadas al consumo.

La **fusión cognitiva** refiere a las acciones que una persona lleva a cabo, guiadas y dominadas únicamente por las reglas que la persona aprendió, dejando de lado otros aspectos disponibles del contexto, más adaptativos (Törneke, 2014). Por ejemplo una persona puede tener el pensamiento “no soy capaz para este trabajo”, y actuar fusionado a esta regla no acudiendo a una futura entrevista de trabajo, en lugar de presentarse y conocer los resultados de la experiencia directa (ir a la entrevista) y ver que pasa. Es importante resaltar que actuar **fusionado** en ocasiones puede ser de utilidad (como por ejemplo seguir la regla “meter los dedos en el enchufe puede poner en peligro la vida”), y en ocasiones no (en caso que la persona actué fusionada al pensamiento “no le importo a la gente”, teniendo como consecuencia el aislamiento social, aun cuando la persona considere importante para su vida conectarse socialmente).

La contraparte de los procesos que generan malestar serían la **aceptación** y la **defusión**. Con aceptación se hace referencia a poder a hacerles espacio a las experiencias internas no deseadas (emociones, pensamientos, sensaciones, etc) con apertura y curiosidad. La **defusión** implica poder tomar distancia de los pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones, y simplemente notar cómo transitan por la mente. Ambos procesos aluden al abandono de la lucha y el control emocional.

Enfoque filosófico que lo sustenta: Contextualismo funcional

La mayoría de los modelos en Psicología están basados en una filosofía de la ciencia conocida como **Mecanicismo**. El Mecanicismo ve a la mente como si fuese una máquina construida de partes separadas (Harris, 2009). “Pensamientos o emociones problemáticas” serían partes defectuosas de la máquina. El objetivo en estos modelos apuntaría a reparar, reemplazar o remover estas partes defectuosas de la máquina para que puedan funcionar normalmente. Los modelos mecanicistas asumen que hay ciertos pensamientos, emociones, recuerdos “disfuncionales” o “patológicos”. Por lo que habría recuerdos, pensamientos, emociones, impulsos, esquemas, narrativas, creencias centrales, entre otros, fundamentalmente “problemáticos”, “disfuncionales” así como la “silla rota”, que necesitan ser reparados, reemplazados, o removidos (Harris, 2009).

Sin embargo, **desde el contextualismo funcional ningún pensamiento o emoción es inherentemente problemático, disfuncional o patológico** (Harris, 2009). El contextualismo funcional busca observar cómo funcionan las cosas en contextos específicos. Imagina una silla que tiene cuatro patas, pero en el momento que alguien se sienta en ella, una de las patas se quiebra. ¿Podrías decir que esta silla está rota? ¿Dañada? ¿Fallada? ¿Podrías llamarla “silla disfuncional”?

La respuesta instintiva es “SI”: “Si, hay algo mal, roto, defectuoso en la silla”. El problema de esta respuesta instintiva es que no toma en cuenta la gran importancia del contexto. En un contexto artístico, en contextos de capacitación sobre diseños de sillas, en el contexto de hacerle una broma a alguien, la silla de 3 patas funciona efectivamente para el cumplimiento de esos propósitos. En contraposición, desde un punto de vista mecanicista, las partes de “silla rota” necesitan ser reparadas, reemplazadas, o removidas (Harris, 2009).

El trabajo desde el contextualismo funcional no se concentra en eliminar, reemplazar, reducir las experiencias internas (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, imágenes, etc.), más bien se enfoca en el impacto que tienen sobre el individuo, y en cómo influyen en la dirección en la cual se dirige la persona (Harris, 2009).

Principios y consideraciones técnicas

Partiendo del Contextualismo Funcional, el trabajo con la ventana consiste en ayudar a las personas a ser hábiles para elegir moverse hacia quién o qué es importante para ellos, aún en la presencia de obstáculos (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Para esto se trabaja sobre notar/reconocer qué funciona y qué no, y para qué contextos.

Las **preguntas fundamentales** que guían el trabajo con la ventana son las siguientes:

- ¿Quién/qué es importante para mí?
- ¿Qué obstáculos/barreras aparecen en el camino mientras me muevo hacia lo que es importante para mí?
- ¿Qué hago para escapar— luchar— evitar mis obstáculos internos?
- ¿Qué hago para moverme hacia lo que es importante para mí?

P. 16

Un aspecto relevante es el trabajo consistente con la filosofía que subyace. Usar la ventana implica ayudar a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar— reemplazar— reducir pensamientos, emociones y sentimientos. (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016).

En el trabajo con la ventana se debe tener en cuenta los siguientes principios y posibles trampas en las cuales puede caer el coordinador:

— El trabajo de los coordinadores es presentar el punto de vista, las preguntas fundamentales, y que los mismos participantes ubiquen sus propias experiencias en cada uno. Una posible trampa en la cual puede caer el coordinador es presentar el punto de vista como la solución a todos los problemas, como así también no realizar las preguntas fundamentales y no dar lugar a que los participantes noten su propia experiencia.

— El objetivo es que las personas aprendan a notar su propia experiencia, no de ubicar correctamente en los cuadrantes. Si bien el coordinador puede realizar preguntas para agudizar la habilidad de notar, es la persona la única quien conoce su experiencia. Se debe evitar corregir al participante para ubicar la experiencia de él en los cuadrantes. Un ejemplo de esto último puede ser que el coordinador diga “Eso (lo que el participante responde) va en ‘Me escapo’ y no en ‘Enfrento’”.

— Se trata de señalar en los cuadrantes, no de explicar: con esto se hace referencia a que la flexibilidad psicológica no se explica, más bien se construye principalmente notando la experiencia en el momento presente y reconociendo

do cuáles comportamientos funcionan y cuáles no, es decir, qué comportamientos acercan a la persona hacia la vida que quiere tener, y cuáles lo alejan. El coordinador puede caer en el riesgo de explicar lo que es la flexibilidad psicológica en lugar de usar el espacio para que los participantes noten su experiencia.

— Se intenta redirigir la experiencia de los participantes hacia la ventana, sin confrontar las respuestas de los participantes. Una trampa posible es que los coordinadores confronten los aportes de los participantes, perdiendo la oportunidad de ubicar en la Ventana la experiencia de ellos y del contexto.

GUÍA PRÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS TALLERES DE PREVENCIÓN EN JÓVENES

Insumos para la realización del taller

- Presentación (Power Point) “Una ventana para mirar lo que nos pasa”.
- Proyector, equipo de sonido, computadora, micrófono, fichas de asistencia.
- Cuadernillos para entregar a los jóvenes, lapiceras.
- Fragmento de película “intensamente”.
- Planilla Follow Up para realizar seguimiento — evaluación — proyección.

1º

PRIMER MOMENTO: PRESENTACIÓN Y ENCUADRE DE TRABAJO

(Tiempo estimado de desarrollo: 5 a 10 minutos)

En este primer momento, se presenta el equipo técnico interviniente y las actividades que se realizarán. Se explicita la dinámica del taller, la división de roles y los acuerdos de trabajo entre los talleristas y los jóvenes participantes. Asimismo, debe presentarse al “referente” que facilitará la continuidad de las intervenciones preventivas en cada comunidad, y en el caso de existir en la localidad un Centro Preventivo (CP) o Centro Asistencial (CAS) adherido a la RAAC, deberá ser un integrante del equipo técnico local. El referente debe comunicar información específica acerca de las acciones que se llevan a cabo, la dirección, los horarios de atención y demás datos relevantes. De esta forma, el/la referente cumplirá una función de nexo entre los participantes del taller y la RAAC.

2º

SEGUNDO MOMENTO: PRESENTACIÓN DE LA VENTANA COMO HERRAMIENTA

(Tiempo aproximado de desarrollo: 5 minutos)

En un segundo momento, se presenta la herramienta principal y en torno a la cual está basado el taller. Se propone el uso de la “Matrix” como una Ventana a través de la cual mirarnos a nosotros mismos y a lo que nos sucede, para poder proyectar las cosas que realmente son importantes para nosotros.

La Ventana es un punto de vista. Esto quiere decir que es una forma de ver la realidad, un recurso que puede ser útil para algunas personas, y no serlo para otras.

Hay muchos modos de mirar lo que pasa y lo que nos pasa, es decir, existen muchos puntos de vista. Lo que vamos a presentar es un punto de vista más (ni mejor ni peor que otros): el punto de vista de la flexibilidad psicológica, o dicho de otro modo, el punto de vista para movernos hacia lo que nos importa aún en presencia de obstáculos. Y para hacerlo más accesible y práctico, usaremos un diagrama que hemos denominado “Una Ventana para mirar lo que nos pasa”.

Se invitará a los participantes a conocer y mirar desde este punto de vista durante el taller, para luego continuar usándolo en la vida cotidiana si lo consideraran útil.

Es importante recordar que durante el taller junto a los jóvenes, se hablará siempre de “Ventana” ya que nos permite comunicar con mayor claridad la idea central.

ACTIVIDAD 1: Reconocimiento de las emociones como parte de la experiencia humana¹

(Tiempo aproximado de desarrollo 15 a 20 minutos)

En esta primer actividad, se presenta un fragmento de la película “Intensamente” (Inside out), como disparador que nos posibilitará un primer acercamiento hacia la experiencia humana de las emociones, y cómo estas influyen en el comportamiento humano.

P. 19

Particularmente en el trabajo psicológico con las emociones, se tendrá en consideración los siguientes principios:

- Las emociones son parte de la experiencia humana.
- Las emociones son solo emociones (como los pensamientos son solo pensamientos, y las sensaciones son solo sensaciones). Esto alude a que son solo un elemento más del contexto.
- Identificarnos con las emociones aumenta la probabilidad de ser reactivos, guiados por el impulso de acción propio de cada emoción, actuando “ciegos” en relación a los demás elementos del contexto.
- Tomar distancia/perspectiva de las emociones, con el objetivo de que la persona pueda elegir comportarse más allá de la emoción inmediata que se esté experimentando en el momento, para actuar en función de lo que es importante.

En conclusión, la idea de esta actividad es reflexionar acerca de las emociones sin concebirlas como “negativas” y/o “positivas”. Desde este punto de vista, la valoración de las emociones responde a un componente cultural fuerte. Hablar de ciertas emociones como “negativas”, tiene como consecuencia la

¹Ver en Anexo, Ejemplo 1, ejercicios susceptibles de ser incorporados para trabajar en esta actividad

evitación de las experiencias no deseadas (aquellas que producirían tristeza, dolor o enojo). A esto se lo conoce como evitación experiencial.

Es de gran importancia tener en cuenta los principios anteriormente descritos, dado que permiten su adaptabilidad en función del contexto al cual se aplicará la intervención. En este taller se propone la utilización del fragmento de la película, sin embargo queda a criterio del coordinador qué actividades se realizarán.

ACTIVIDAD 2: Metáfora de arenas movedizas como medio para reconocer el propósito de nuestros comportamientos ²

(Tiempo estimado de desarrollo: 15 a 20 minutos)

Una segunda actividad propuesta para este taller es la presentación de la metáfora de las arenas movedizas. Esta metáfora puede ser utilizada con diferentes fines. En este caso, el énfasis se pone particularmente en dos principios:

— En primer lugar, poder reconocer en la experiencia humana que existen obstáculos que nos atrapan y no nos dejan continuar en nuestra dirección vital, esto es “pisar las arenas movedizas”.

— En segundo lugar, dar cuenta de los intentos infructuosos de controlar nuestro mundo interno (intentar aplacar nuestro enojo, calmar nuestra mente inquieta, disminuir la ansiedad, etc.) lo que se llama evitación experiencial, en otras palabras: el intento de escapar /evitar las experiencias internas indeseables o la lucha contra las mismas. De esta manera “mientras más esfuerzo se hace para salir de las arenas movedizas, más se hunde”.

Es de gran importancia tener en cuenta los principios anteriormente descritos, dado que permiten su adaptabilidad en función del contexto al cual se aplicará la intervención. En este taller se propone la utilización de la metáfora de arenas movedizas, sin embargo queda a criterio del coordinador qué actividades se realizarán.

A partir de esta metáfora se aborda la idea de que el esfuerzo de luchar contra las emociones/pensamientos/situaciones o cosas que nos desagradan, nos hunden más en ellas.

Para ello, se comienza mostrando diferentes imágenes de arenas movedizas, y a partir de esto, se le pregunta a los jóvenes:

- ¿Alguien sabe qué son?
- ¿Cuál es su aspecto?
- ¿Dónde se pueden encontrar?
- ¿Cómo distinguiría a las arenas movedizas de arena común?
- ¿Cómo se darían cuenta que están pisando arenas movedizas? (De repente no podés caminar en la dirección que estabas avanzando).

—

² Ver en Anexo, Ejemplo 2, ejercicios susceptibles de ser incorporados para trabajar en esta actividad.

- ¿Alguna vez estuvieron en arenas movedizas (situación metafórica)?,
- ¿Qué cosas harían/hicieron para salir de ella?
- ¿Resulta/Resultó?

Una vez desarrollado el diálogo anterior, y suponiendo que ninguno de los jóvenes ha vivenciado la experiencia de hundirse en una arena movediza real, se procede a realizar diferentes ejercicios que los acerquen a dicha experiencia. La elección del ejercicio por parte de los coordinadores dependerá de la cantidad de jóvenes presentes, pudiendo ser uno excluyente del otro o no necesariamente y realizarse de manera combinada. (Ver en Anexo, Ejemplo 2)

REFLEXIÓN DISPARADORA MEDIANTE EL TRABAJO CON UNA VIÑETA DE UN CAPÍTULO DE LOS SIMPSONS

Una vez trabajada la idea de las arenas movedizas, se refuerza el mensaje mediante un ejemplo animado. Este consiste en una viñeta de “Los Simpsons”, en la cual el personaje de Nelson le pide a Bart que dispare con una escopeta a un pájaro y de esta manera lo mate, ante lo cual Bart responde negativamente y Nelson le dice que si no lo hace sería un cobarde. Posteriormente, Bart termina disparando al pájaro y sintiéndose culpable por ello.

Se les pregunta a los asistentes:

- ¿Qué hizo Bart?
- ¿Crees que eso lo ayudó a salir del problema o lo hundió más en él?
- ¿Alguna vez estuviste en una situación semejante?
- ¿Qué hiciste para salir de ella?
- ¿Te sirvió?
- ¿Qué otra cosa podrías haber intentado?

P. 21

Con este ejemplo, se reafirma la idea de que al querer salir de una situación/emoción, a veces nos hundimos más en ella.

3º

TERCER MOMENTO: EXPLICACIÓN Y TRABAJO SOBRE CADA CUADRANTE DE LA VENTANA.

En esta instancia se realiza la presentación de cada cuadrante, trabajamos con todos los participantes del taller, no se obliga a que respondan pero se busca motivar la participación de algunos por medio de ejemplos propios como estrategia disparadora.

ACTIVIDAD 3: Presentación de la mirada hacia la ventana

(Tiempo estimado de desarrollo: 30 minutos)

Se retoma la idea de la presentación de una herramienta para conocernos mejor por dentro. Esta herramienta representa a la “matrix” y es una ventana a través de la cual podemos mirar dicho interior.

Se invita a los asistentes a visualizar esta ventana dividida en cuatro partes, donde cada una de ellas sería un aspecto de nosotros mismos.

Observemos...

— Moviéndonos en dos direcciones

En este punto señalamos que el eje horizontal de la ventana tiene dos direcciones, diferenciando el sentido derecho como la dirección de “me acerco / enfrento” y el sentido izquierdo como “me escapo / me alejo”.

“Generalmente todos los seres vivos hacemos las cosas por dos posibles razones: nos acercamos/enfrentamos hacia lo que nos importa, o nos alejamos de lo que nos genera malestar. Imaginen lo siguiente: un pequeño ratón ve un pedazo de queso y se acerca para darle una mordida (se mueve hacia lo que le importa), sin embargo cuando se aparece un gato huye hasta esconderse (se aleja del peligro y lo que le genera malestar).”

— Mundo externo y mundo interno

Luego se les explica a los asistentes que desde esta visión entendemos que existen dos tipos de mundos: uno es externo y el otro es interno, ubicados por arriba y por debajo de la línea horizontal de la ventana respectivamente.

“Nosotros los humanos nos comportamos del mismo modo que el pequeño ratón en el mundo de los cinco sentidos (lo que podemos escuchar, ver, oler, degustar, tocar), sin embargo nos diferenciamos en que tenemos una mente humana, un mundo interno, y también nos alejamos de nuestros gatos internos (depredadores internos).”

El mundo externo estaría representado por el mundo de los cinco sentidos, es decir, todo aquello que podemos oír, ver, oler, saborear y tocar. Nuestros comportamientos y la forma en la que actuamos se encuentran en este lado de la ventana.

Por el contrario, en el mundo interno se encuentran los pensamientos, sensaciones, emociones, recuerdos, ideas, etc., es decir, todo aquello que está “por debajo de la piel”.

Se invita a los participantes del taller a que noten en este momento si están más conectados con los sentidos (olores, ruidos, colores, etc) y lo que pasa en este lugar, y/o si se encuentran “pensando, sintiendo alguna emoción, preocupación...”.

1º Presentación del primer cuadrante: ¿Quién es importante para ustedes?

En este punto, el coordinador señala el primer cuadrante de la ventana, el cual corresponde al cuadrado inferior derecho, y realiza la siguiente pregunta al público:

– “¿Quién / quienes son importante/s para ustedes?”

A medida que los participantes expresan sus respuestas en voz alta, el coordinador anota en el primer cuadrante lo puesto en común. Recordar que lo importante de este trabajo no es realizar una lista exhaustiva ni completar la ventana adecuadamente, más bien se trata que los participantes incorporen el punto de vista.

Se continúa con la pregunta:

– “¿Qué cosas son importantes para ustedes?”

En esta pregunta se sugiere brindar algunos ejemplos propios del grupo etario. Ya que trabajamos con adolescentes, los ejemplos podrían ser amistades, música, familia, deportes, series, incluso la escuela.

Al mismo tiempo, se puede utilizar el cuadernillo que se les entrega a los asistentes. Se trabaja en la página 4 donde se detallan las cosas que podrían ser importantes para cada uno. Se les aclara que esto es un listado posible y se los invita a que puedan pensar si eso es importante para ellos y/o agregar otras cosas que se les ocurran.

P. 23

2º Presentación del segundo cuadrante: ¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa?

Para dar el paso al segundo cuadrante, que se corresponde con el cuadrado inferior izquierdo, se sugiere realizar la siguiente pregunta:

“Les hago una pregunta: ¿El 100% de su tiempo lo dedican a hacer algo que los acerca a lo que les importa?”

La respuesta usual es “No”, sin embargo puede haber situaciones que los participantes (o por lo menos alguno) responda “Si”. En este caso se pueden realizar las siguientes intervenciones a modo de ejemplo:

– “Les hago una pregunta: ¿El 100% de su tiempo lo dedican a hacer algo que los acerca a lo que les importa?”.

– “Si”.

– “Bien. ¿Es importante para vos tu familia (amigos, ocio, etc)?”.

– “Si”.

– “¿De qué modo sos o querés ser con tu familia (amigos, ocio, etc)?”.

– “Quiero ser respetuosa, amable y cariñosa”.



— “Bien. ¿El 100% de las veces sos respetuosa, amable y cariñosa? ¿Existe algún momento que no hayas sido así?”

— “Sí, a veces me cuesta”.

— “Entonces si te cuesta a veces quiere decir que puede que hayan obstáculos, barreras, o algunas dificultades para ser del modo que querés ser...”

El objetivo es que las personas noten los obstáculos que pueden aparecer y dificultar ser la persona que quieren ser. Por lo que se puede continuar de dos posibles maneras: retomando la metáfora de las arenas movedizas o hablar de obstáculos internos.

Si elegimos retomar las arenas movedizas, un ejemplo de consigna podría ser:

“¿Recuerdan que hablamos de las arenas movedizas que nos detienen cuando estamos caminando en la dirección que nos importa? También hablamos que las arenas movedizas podían tener diferentes formas y apariencias, como por ejemplo pensamientos, emociones, sensaciones en el cuerpo, recuerdos, imágenes, ideas, etc. ¿Cuáles son las arenas movedizas que aparecen cuando caminan en dirección hacia lo que les importa?”.

Si se elige hablar de obstáculos internos, un ejemplo de consigna podría ser:

“Si no estamos todo nuestro tiempo dedicándonos a lo que nos importa, quiere decir que aparecen obstáculos en el camino. ¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa?”.

P. 24

En este punto es recomendable hacer la siguiente distinción:

“Podemos hablar de dos tipos de obstáculos: los externos, que son aquellos como “falta de tiempo”, “distancia”, “dinero”, etc.; y los obstáculos internos, como por ejemplo pensamientos, emociones, recuerdos, imágenes, ideas, etc. En este taller nos vamos a ocupar de estos últimos.”

En este cuadrante, es recomendable que el coordinador comente ejemplos personales (pueden ser de su propia adolescencia o de alguna situación actual. Por ejemplo: miedo a ser rechazado; el pensamiento de “ser inútil”; el pensamiento de “tengo que quedar bien”, etc.). Esto se debe a que: en primer lugar se normaliza la experiencia del sufrimiento humano (estamos todos jugando al mismo juego con las mismas reglas), y a su vez el brindar ejemplos permite a los participantes tener mayor claridad en lo que se está haciendo énfasis: notar / reconocer la experiencia interna que puede actuar como barreras hacia lo que nos importa.

A medida que los participantes van expresando sus respuestas, el coordinador las va anotando en la ventana.

3^o Presentación del tercer cuadrante: ¿Qué hacen cuando están atrapados por algún obstáculo interno? ¿Qué hacen para escapar o evitar los obstáculos internos?

En el trabajo con el tercer cuadrante, superior izquierdo, se intenta identificar las conductas de escape— evitación— lucha con las experiencias internas que nos generan malestar y actúan como obstáculos para movernos hacia lo que nos importa.

Como este cuadrante se corresponde con el mundo de los cinco sentidos, estamos hablando de comportamientos observables, por lo que hablamos de comportamientos que están bajo nuestro control y podemos elegir realizarlos o no.

Para lograr identificarlos suele ser útil hablar en términos de una cámara de video que se encuentra filmándolos al momento de actuar: “¿Qué vería la cámara?”.

La pregunta correspondiente a este paso es:

— Si se utilizó la metáfora de arenas movedizas:

“¿Qué hacen (suelen hacer) cuando se encuentran atrapados en alguna arena movediza (preocupación, pensamiento o alguna emoción)? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”

— Si se habló de obstáculos internos/lo que no me gusta:

“¿Qué hacen (suelen hacer) cuando están atrapados por algún obstáculo interno/lo que no me gusta? ¿Qué hacen para escapar o evitar los obstáculos internos/lo que no me gusta? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”

Como se comentó en el trabajo con el cuadrante anterior, suele ser útil brindar ejemplos personales a los participantes. Por ejemplo: Cuando estoy enojado suelo gritar para calmar mi enojo; Tengo miedo a que me rechacen, y entonces no suelo ir a las fiestas que me invitan; entre otros.

P. 25

A su vez, como modo de identificar los comportamientos de evitación— lucha— escape, se puede guiar a los participantes preguntando sobre las siguientes estrategias:

Estrategias de Distracción: Cualquier actividad que hacemos con el objetivo de alejarse de experiencias no deseadas. Por ejemplo: Internet, TV, comer, celular, etc.

Estrategias de Escape: Evitar personas, actividades, o situaciones con el objetivo de minimizar o evitar sentir dolor. Por ejemplo: evitar llamadas, mensajes, mails, evitar personas en particular, etc.

Estrategias de Pensamiento: Se refiere a cómo respondemos a nuestros pensamientos. Por ejemplo: rumiar, enfrentar los pensamientos, supresión de pensamientos, pensar positivamente, etc.

Uso de sustancias/autolesiones: refiere a acciones de daño a uno mismo, uso de sustancias y actividades que causan daño al largo plazo.

A medida que los participantes van expresando sus respuestas, el coordinador las va anotando en la ventana.

4º Presentación del cuarto cuadrante: ¿Qué hacen o podrían hacer para acercarse a lo que les importa?

Finalmente, en el trabajo con el cuarto cuadrante, sector superior derecho, se busca identificar aquellas acciones que los participantes realizan o podrían ejecutar para moverse hacia lo importante para ellos. Para esto se realizan las siguientes preguntas:

“¿Qué hacen o podrían hacer para acercarse/enfrentarse a lo que les importa? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”

Recordemos que estamos hablando del mundo de los cinco sentidos, por lo que se retoma la idea de una cámara filmando a los participantes al momento de actuar.

ACLARACIÓN: se puede invitar a los participantes que luego de terminado el taller, y si consideran que esta herramienta puede servirles, pueden completar el cuadernillo individual o grupalmente, y pueden recurrir al referente para aclarar sus dudas.

4º CUARTO MOMENTO: REFLEXIÓN EN TORNO A LA “VENTANA” COMO HERRAMIENTA

(Tiempo estimado de desarrollo: 30 a 40 minutos)

A continuación, se procede a mostrar la ventana completa con sus cuatro cuadrantes. Se realizan conclusiones en torno a la suma de las partes que se fueron trabajando. Se les aclara a los asistentes que no siempre estamos de un lado u otro de la ventana, sino que en diferentes situaciones o contextos podemos encontrarnos más de un lado o de otro. La importancia radica en notar de qué lado estamos para elegir hacia dónde queremos ir.

ACTIVIDAD 4: “Yo notando”³

Se introduce la idea de que la flexibilidad psicológica (implica darse cuenta, ser consciente de lo que sucede en cada momento y elegir actuar en dirección de lo que cada uno valora en su vida, aún en presencia de pensamientos o emociones difíciles) supone el ubicarnos en el centro de la ventana, registrando, discriminando cuándo estamos de un lado de ella o del otro, a la izquierda o a la derecha, arriba o abajo.

Se busca que podamos estar en el presente y notar en cada situación cómo y dónde nos encontramos, por que de este modo podemos decidir o elegir hacia a dónde queremos ir.

Se les propone a los asistentes registrar...

—

³Ver en Anexo, Ejemplo 3, ejercicios susceptibles de ser incorporados para trabajar en esta actividad.

— ¿A dónde estás ahora?

— ¿Más a la izquierda o a la derecha?

— ¿Más enfocado en tus pensamientos y emociones o registrando lo que pasa afuera, los ruidos, las sensaciones, los olores del ambiente, etc.?

— ¿Pudiste notar eso? (Se refuerza la acción de notar, sugiriendo que a partir de esto pueden elegir hacia donde ir).

Y se invita también a pensar...

“En esta última semana, crees que estuviste más escapando de las cosas que no te gusta sentir o pensar, o acercándote hacia lo que te importa?”

Se cierra la actividad preguntándoles...

— ¿Creen que serían capaces de registrar en los días que vendrán de qué lado están?, y

— ¿Serían capaces de observar las conductas que están haciendo y discriminar si los acercan a lo importante en su vida o si las hacen para escapar de los pensamientos, emociones, sensaciones que no les gustan.

5º

QUINTO MOMENTO: CIERRE DEL TALLER

P. 27

(Tiempo estimado de desarrollo: 10 minutos)

A partir de las actividades realizadas se elabora una puesta en común. Es un momento de cierre y reflexión acerca de lo que ha aportado esta nueva herramienta y lo que ha permitido construir/pensar el taller.

Este momento es sumamente importante ya que se fijan las herramientas conceptuales que se trabajaron durante todo el taller de fortalecimiento emocional, y a partir de las actividades realizadas individual y grupalmente.

ACTIVIDAD 5: COMPLETANDO LAS SIGUIENTES FRASES ⁴

El objetivo es recoger la opinión de los asistentes respecto a los resultados del taller. Permite obtener un feedback respecto a los logros y deficiencias de las actividades realizadas.

Pueden entregarse planillas con frases incompletas o realizar la actividad de manera oral, introduciendo frases que puedan completarse. Por ejemplo:

Aprendí

—

⁴Ver en Anexo, Ejemplo 4, ejercicios susceptibles de ser incorporados para trabajar en esta actividad.



Ya sabía

Me sorprendí por

Me llamó la atención

Me molesté por

Me gustó

No me gustó

Me gustaría saber más acerca de

Una pregunta que todavía tengo es

De este taller me llevo

De este taller dejo

Me resultó interesante

Me resultó útil

Me resultó dificultoso

Creo que he logrado

Creo que podría seguir

Es importante que se registre lo que surge de esta actividad ya que permite conocer qué les ha impresionado más a los participantes, qué inquietudes quedan en el grupo después de todo lo que se ha hecho y cómo ha sido el desempeño, y qué falta para mejorar para otros encuentros.

ANEXO

El presente apartado se presenta como una serie de actividades variables al formato establecido del Taller de Fortalecimiento Emocional, que pueden ser utilizadas por los equipos técnicos a los fines de ampliar los recursos de intervención y de trabajo con los jóvenes.

Ejemplo 1:

Ejercicios posibles para trabajar la Actividad 1:

Así como las emociones cumplen una función en la vida (utilizando ejemplos de la película, como el de la ira que nos sirve para desempeñarnos mejor en un deporte), una vez que cumplen su función tienden a irse/desaparecer. Es decir, las emociones son transitorias, así como aparece una emoción, se desvanece y deja el lugar para otra. Lo importante es no luchar o engancharse con la emoción, sino darle el lugar para la función que ha venido a cumplir y dejarla retirarse.

EJERCICIO DEL "AVIÓN DE PAPEL"

P. 30

Este ejercicio se realiza cuando la cantidad de participantes no supera las 100 personas.

Se propone a los jóvenes que cada uno construya su propio avión de papel, usando su creatividad, en un tiempo de 2 minutos. A continuación se los invita a reconocer cómo se sienten en este momento o qué emoción están experimentando y la escriban en su avión de papel. El siguiente paso es hacer volar su avión en la dirección que quieran y así recibir el que viene de otro compañero. Al leer la emoción que viene en ese avión, se les invita a preguntarse ¿Alguna vez sentí esta emoción? ¿En este momento me siento así?. Puede repetirse varias veces el ejercicio.

La idea es reflexionar en torno a la "transitoriedad de las emociones", cada una de ellas es pasajera, van y vienen no son permanentes. A su vez, se refuerza la diferenciación entre la emoción que se experimenta y la persona que la experimenta. Para ello, puede sugerirse la metáfora del aeropuerto, la cual invita a pensar en lo siguiente: "Uno puede elegir ser el aeropuerto por el que pasan los aviones (emociones), y simplemente ver cómo éstos aterrizan y despegan en la pista, o puede elegir sentirse esos aviones (emociones)".

En este ejercicio, se intenta pensar la diferenciación entre la emoción y la persona que experimenta esa emoción. Es decir, al tomar distancia de la emoción (siendo el aeropuerto por ejemplo) uno puede visualizarla sin perder de vista el contexto en el que nos encontramos, y de esta manera podemos buscar y elegir conductas alternativas frente a lo que se nos presenta.

Materiales básicos: hojas de papel blancas, lapiceras, instructivo de cómo armar un avión de papel.

EJERCICIO DE "DEDO-FONDO":

Este ejercicio es útil para realizarlo independientemente de la cantidad de participantes.

El objetivo de este ejercicio es entrenar el poder notar cuando la atención está enfocada en obstáculos internos y cuando se hace foco en las personas y cosas importantes para la persona.

Se propone la participación de los jóvenes mediante la consigna:

Los invito a que levanten su dedo índice, que lo sitúen al frente de su cara a una distancia media, y enfoquen su vista y atención al dedo.

Imaginen que su dedo es la emoción más difícil para ustedes, el pensamiento que más los atrapa y los desconecta de lo que sucede a su alrededor, el recuerdo que más los perturba, la idea que más les da vuelta por su mente. ¿Cómo lo ven a su dedo? (los participantes suelen responder: "grande", "estoy bizco". Seguir preguntando hasta que salga la respuesta "se ve claro" o propiciarla).

Sigan enfocando su vista en el dedo. Ahora les pido que imaginen que el fondo son las personas que más quieren, son las cosas que más les importan y le dan sentido a su vida. Si ustedes enfocan su vista en el dedo ¿Cómo se ve el fondo? ¿Cómo se ven las personas y cosas que más les importan en su vida? (llegar a la respuesta de "se ve borroso"). ¿Y cómo se ve su dedo?

Ahora les pido que sigan mirando su dedo y lo acerquen más a su cara ¿Cómo se ve su dedo? ¿A veces se ve más grande la emoción/recuerdo/pensamiento?

Ahora alejen su dedo ¿Cómo se ve el dedo si mantienen enfocada su vista sobre él? ¿Cómo se ve el fondo?

Los invito ahora que vuelvan su dedo a una distancia media de la cara y lleven su atención y vista en el fondo ¿Cómo se ve el fondo? ¿Cómo se ven las personas y las cosas que más les importan y dan sentido a su vida?

Les pregunto: Si mantienen enfocada su vista en el fondo ¿se sigue viendo el dedo? ¿Cómo se ve el dedo si mantienen su vista sobre el fondo? (se busca la experiencia que el fondo se ve claro aún estando el dedo, y que el dedo se vea borroso).

Una última pregunta: ¿Ustedes pueden notar cuándo están llevando su atención a aquella emoción o pensamiento difícil que los atrapa y cuándo están enfocados en aquello que les importa y les da sentido a su vida?

EJERCICIO: "LEVANTANDO LAS MANOS"

Este ejercicio se realiza cuando la cantidad de participantes supera las 100 personas.

Se propone la participación de los jóvenes mediante la consigna:

- "Levante la mano el que alguna vez se haya sentido alegre/triste/enojado/asustado" y,
- "Levante la mano quien haya dejado de sentir esa emoción después de un rato o un tiempo".

La actividad cierra devolviendo al grupo cómo las emociones son conocidas y experimentadas por todos y se señala y remarca el carácter transitorio de las mismas. El objetivo de este ejercicio se orienta a que los asistentes puedan reconocer sus emociones y los momentos en los cuáles aparecen y al mismo tiempo reconocer que los otros también pueden experimentarlas, por ende, se favorece la empatía y el autoregistro emocional.

Ejemplo 2

Ejercicios posibles para trabajar la Actividad 2:

EJERCICIO: "Experiencia vivencial en el PRESENTE"

Cuando la cantidad de participantes es menor a 50.

Se propone a los participantes que se paren y mediante un relato vivencial se los invita a sentir la experiencia de estar en una arena movediza.

"Supongamos que ahora mismo están en una arena movediza, cierren los ojos e imaginen cómo sería. Supongamos que lentamente sus pies se van hundiendo y sienten cómo su cuerpo se va enterrando poco a poco en el pantano húmedo, primero los pies, de a poco las rodillas, su abdomen, se va hundiendo, hasta llegar a los brazos. ¿Qué sensaciones tienen?, ¿Qué pasa con sus pies?, ¿Qué pensamientos van apareciendo?, ¿Que intentarían hacer para salir de allí?, ¿Qué emociones los acompañan en este momento?"

Se hace una puesta en común de cómo se ha sentido cada uno al sentirse atrapado en una arena movediza y los posibles intentos de escape que cada uno ha visualizado.

Se brinda una pequeña explicación de cómo funcionan las arenas y por qué la fuerza y resistencia invertida en salir de ella sólo termina hundiéndonos más.

Esta metáfora permite reflexionar acerca de situaciones de la vida cotidiana en las que nos encontramos con problemas u obstáculos internos (cosas que no nos gustan sentir o pensar) y por querer escapar de ellos o evitarlos terminamos "hundiéndonos" peor.

-EJERCICIO: RELATO DE UNA EXPERIENCIA EN ARENAS MOVEDIZAS

Cuando la cantidad de participantes supera las 100 personas.

Un ejemplo de presentación de la metáfora se expone a continuación:

“Si un viajante estuviera caminando por el desierto, hacia una dirección que desea, y reconoce en su camino unas arenas movedizas. ¿Qué haría? (Las bordearía y seguiría su camino)”.

El algún modo somos parecidos a los viajeros. Nos encontramos caminando por pantanos, viajando, y de repente en nuestro camino nos encontramos con arenas movedizas. Estas tienen la forma de pensamientos, emociones, sensaciones en el cuerpo, recuerdos, imágenes, incluso cosas que podemos oír o ver. Podemos notar (darnos cuenta) que pisamos una arena movediza porque vemos que no estamos caminando en la dirección que queremos.

A continuación, el coordinador realiza la siguiente pregunta a los participantes.

Ya que estamos hablando de arenas movedizas ¿Pueden empezar a notar (darse cuenta / reconocer) algunas de sus arenas movedizas y qué es lo que hacen cuando pisan una? ¿Qué es lo que no les gusta de ustedes? ¿Qué es lo que los atrapa y no los deja seguir caminando? ¿Qué hacen cuando se sienten atrapados?

Se sugiere dar ejemplos personales, particularmente los que el coordinador tuvo en su adolescencia.

EJERCICIO “EL ELEFANTE ROSA”

En este ejercicio el objetivo es poder experimentar la dificultad y los resultados infructuosos de los intentos del mundo interno (sensaciones, pensamientos, emociones), en coordinación con el principio de la metáfora de arenas movedizas: “mientras más se lucha, más se hunde”.

P. 33

La consigna es la siguiente:

“Les hago una pregunta: Si yo tengo un auto, y se me rompe ¿Qué hago? ¿Se puede arreglar? ¿A quién tengo que llamar? Si tengo una heladera ¿Puedo arreglarla?”

Parece que con las cosas del mundo físico podemos solucionar problemas que tenemos. Si estoy cruzando la calle y veo un auto que me puede llegar a atropellar entonces puedo saltar y correrme para salvarme. Pero ¿Funciona del mismo modo para lo que nos pasa dentro nuestro? Veamos lo siguiente.

Vamos a realizar un ejercicio. ¿Todos saben lo que es un elefante? Los invito a que se imaginen un elefante rosa. ¿Lo tienen en su mente? ¿Se lo pueden imaginar? ¿Cómo es? ¿Qué está haciendo? ¿En qué lugar se encuentra?

Manténgalo en su mente por un rato, tengan su atención en su elefante rosa imaginario. (Promover que la imagen del elefante rosa esté en la mente de cada participante).

Una vez que lo tengan bien claro en su imaginación les pido a continuación que durante los próximos 30 segundos no piensen en el elefante rosa. Con todos sus esfuerzos no piensen en el elefante rosa, ni nada asociado a él (ni la palabra elefante rosa).

Mantengan un rato más en su mente a su elefante rosa. Cuando diga ya no piensen en el elefante, y si llega a aparecer en su mente les pido que levanten su mano.

¿Listos? Ya.
(Esperar 30 segundos)

Una vez pasados los 30 segundos preguntar:

“¿Apareció el elefante rosa? Pero yo les dije que con todos sus esfuerzos no piensen en el elefante rosa. Parece que no tenemos control sobre nuestro pensamiento como creíamos tener. “

En el caso que algunas personas no levanten la mano, preguntarles qué estaban haciendo para no pensar en el elefante rosa:

“¿Qué estaban haciendo para no pensar en el elefante rosa? ¿Cuánto tiempo creen que podrían durar sin pensar en el elefante? ¿Se encontraban tan concentrados en no pensar en el elefante que no les permitía realizar otra cosa?” (El objetivo es poder comunicar que se puede controlar al corto plazo el mundo interno, sin embargo estos intentos suelen llevar una gran cantidad de esfuerzo que imposibilitan a la persona poder realizar otras actividades, como por ejemplo vivir y comportarse hacia lo que es importante para la persona).

“Probemos con las emociones: Les pido que con todos sus esfuerzos, todas las personas de la sala sientan amor por mí. Sientan un amor profundo y pasional sobre mi persona. ¿Pueden hacerlo? (la respuesta usual es “no”).

Probemos con las emociones negativas. Ahora los invito a que me odien con todos sus esfuerzos. Les pido que sientan odio sobre mi persona. ¿Pueden hacerlo? Parece que no podemos controlar nuestras emociones como creíamos.

¿Qué pasa si el pensamiento que está en nuestra mente no es un elefante rosa, sino el pensamiento de “nadie te quiere”, “no le importas a nadie”, “no vas a lograrlo”, “vas a fracasar”? ¿Qué pasa si hay un recuerdo sumamente doloroso que te invade? ¿Qué ocurre si te atrapa una emoción muy difícil? Si no funcionó con el elefante rosa ¿Creen que pueden funcionar nuestros intentos de controlar lo que nos pasa con emociones más difíciles y recuerdos y pensamientos más perturbadores?”

EJERCICIO: METÁFORA DEL VASO DE AGUA (Se puede utilizar otro elemento, como una lapicera)

Este ejercicio se realiza cuando la cantidad de participantes supera las 100 personas.

Se pregunta ¿cuánto pesa este vaso? Si se trabaja con un vaso con agua, los asistentes pueden responder 200 gr., 250 gr., pero a continuación el facilitador plantea:

“El peso absoluto no es importante, sino el percibido, porque dependerá de cuánto tiempo sostengo el vaso: Si lo sostengo durante un minuto, no es problema. Si lo sostengo una hora, me dolerá

el brazo. Si lo sostengo un día mi brazo se entumecerá y paralizará.”

El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado y más difícil de soportar se vuelve.

“Las preocupaciones son como un vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada, si piensas en ellas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada”.

¡Acuérdate de soltar el vaso!

REFLEXIÓN: a veces las preocupaciones se enquistan en nuestros pensamientos y no nos dejan centrarnos en las soluciones, en lo que sí podemos hacer. Preocuparnos en exceso y anclarnos en pensar en los problemas nos agota, absorbe nuestras energías y nos quita fuerzas para actuar hacia lo que nos importa. En relación a la herramienta de trabajo que venimos presentando, la “ventana”, podría decirse que las preocupaciones podrían representar uno de nuestros obstáculos internos o que el dedicar mucho de nuestro tiempo a las preocupaciones nos hunde en las arenas movedizas.

Otra reflexión que esta metáfora puede hacernos pensar es: cuando estamos concentrados en una preocupación o pensamiento que nos pesa a lo largo del tiempo, no nos enfocamos en buscar nuevas posibilidades de conductas o pensar si esto nos está alejando de lo que es importante para nosotros.

En conclusión se plantea: LOS PROBLEMAS NUNCA SE ACABAN PERO LAS SOLUCIONES TAMPOCO.

P. 35

Materiales básicos: hojas de papel, lapiceras.

EJERCICIO: MIENTRAS INTENTO SALIR, MÁS ME HUNDO

Trabajo en parejas, esta actividad puede realizarse cuando hay 50 participantes.

En parejas, se paran enfrentados y se toman de las dos manos, realizando el intento de hacer que el compañero quede del lado de uno, cada uno opone resistencia. Se intenta graficar cómo a veces buscamos resolver situaciones haciendo fuerza contra ellas y en lugar de resolverlas terminamos sosteniéndolas.

Ejemplo 3:

Ejercicios posibles para trabajar la Actividad 4:

EJERCICIO: OBJETIVO A CORTO PLAZO

Los invitamos a que se propongan metas para esta semana o mes en donde puedan NOTAR si sus conductas los están acercando o alejando de las mismas.

EJERCICIO: METÁFORA DE LOS LENTES Y LAS REGLAS PROPIAS

Cada uno observa el mundo bajo sus propias reglas, estas son adquiridas en nuestra crianza, en nuestras vivencias, experiencias, fallas y éxitos. Basar nuestra vida en estas reglas a veces pueden llevarnos a ver una sola posibilidad

para cada situación que tengamos que resolver.

Imaginemos que estas reglas son anteojos o lentes por las que vemos el mundo, podemos solo enfocar nuestra mirada en donde tenemos los lentes, si nos sacáramos los lentes, ¿Podríamos ver más a nuestro alrededor? ¿Podríamos ver más posibilidades y ampliar el repertorio de opciones?

Ahora, los invitamos a realizar un lente con un rollo de papel, y mirar a través de ese lente. La idea es que noten, cómo a veces sólo enfocamos en un lado de la ventana (el izquierdo o el derecho) y perdemos de vista lo que hay del otro lado. Si nos quedamos sólo mirando lo que no nos gusta u ocupándonos de escapar de ello, perdemos de vista lo que es importante en nuestras vidas.

“Lo que vemos depende de a dónde o qué enfocamos”.

EJERCICIO: CONSEJO A VOS MISMO

A partir de lo vivenciado en el taller y las reflexiones que hayas realizado personalmente sobre tu vida. Qué consejo te darías en relación a las cosas que te alejan de lo que es importante para vos.

¿Cómo tendrías que hacer para acercarte a lo que querés?, ¿Qué acciones te acercan a las personas y a las cosas que son importantes para vos?, ¿Cómo podés reconocer cuando estás haciendo cosas para evitar sentir lo que no te gusta?

P. 36

EJERCICIO: CARTA AL YO DEL FUTURO

Para dar cierre a la idea de la ventana, se introduce el siguiente mensaje: “La vida siempre presenta desafíos que pueden llevarnos a aprender y crecer pero que también, si no estamos atentos, pueden llevar a apartarnos del camino que valoramos. Para ayudarte a afrontar posibles situaciones difíciles, imagina que viajas en el tiempo y le das a tu “Yo del Futuro” un mensaje recordándole los desafíos que podría llegar a enfrentar en los momentos difíciles. Entre otras cosas, podés escribirle posibles respuestas a las siguientes preguntas: ¿A qué situaciones tiene que prestarle atención especial?; ¿Cuáles son los valores que desea mantener, que cosas seguirán siendo importantes?; ¿Qué conductas uso en el pasado y no han funcionado?; ¿Qué recursos, habilidades o prácticas podrían serle útiles?; ¿Que más le dirías?”

Ejemplo 4:

Ejercicios posibles para trabajar la Actividad 5:

-EJERCICIO: CADÁVER EXQUISITO

Se les pide a los participantes, que resuman en una frase lo que les dejó el taller. La idea es que uno de ellos comience escribiendo su frase, y doble el papel para tajarla, dejando sólo al descubierto la última palabra. Debe pasar la hoja a su compañero para que éste continúe y repita la acción, pasándola al compañero de al lado. Como resultado, se habrá creado un escrito colectivo que será leído en voz alta.

EJERCICIO: LLUVIA DE IDEAS

El coordinador debe hacer una pregunta clara, donde expresa el objetivo que se persigue, por ejemplo: ¿Que se llevan del taller? La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia.

Cada participante debe decir una idea, a la vez, poder saber lo que todos piensan acerca del tema. No se trata de poner a discusión cada idea que va surgiendo, solamente se le pide al compañero que aclare lo que dice en caso que no se haya comprendido. La cantidad de ideas que cada participante exprese, puede ser determinada de antemano por los coordinadores o puede no tener límites.

¿Cómo registrar las ideas? Puede hacerse tal como van surgiendo, en desorden, si el objetivo es conocer la opinión que el grupo tiene de un tema específico, una vez terminado este paso, se discute para escoger aquellas ideas que resumen la opinión de la mayoría del grupo, o se elaboran en grupos las conclusiones, realizándose un proceso de delimitación o recorte de ideas.

Este ejercicio permite realizar un diagnóstico y devolución sobre lo que quedó, qué sirvió, qué se puede mejorar, si hubo comprensión. Además, descubrir nuevos puntos de contacto entre los miembros del grupo en sus relaciones interpersonales y su comunicación, así como establecer diferencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, M. P. (2008). Las terapias de conducta de tercera generación como modelo contextual de psicoterapia.

Gómez Hernández, M. de J. (2007). Manual de Técnicas y Dinámicas. Villahermosa.

Harris, R. (2009) ACT made simple. An easy to read primer on Acceptance and commitment therapy. EEUU: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2014). Terapia de Aceptación Y Compromiso: Proceso Y Práctica Del Cambio Consciente: Mindfulness. Guilford Press.

Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165-6).

Mandil, J., Quintero, P. J. & Maero, F. (2017). Terapia de Aceptación y Compromiso con Adolescentes - 1º Edición. Buenos Aires: Librería Akadía Editorial.

Páez-Blarrina, M., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia-Salas, S., & Luciano-Soriano, C. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1).

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice. New Harbinger Publications.

Polk, K. (2014). The Psychological Flexibility Warm-Up. En Polk & Schoendorff (2014). *The ACT Matrix. A new Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings & Populations*. California: New Harbinger

Gigena Parker, D., Bonino P.M. (2017). Desarrollo positivo adolescente: un modelo que posibilita la prevención del consumo de drogas mediante los ámbitos educativos. *Diálogos Pedagógicos*, Córdoba.

Gigena Parker, D., Bonino P.M. (2017). Programa de Fortalecimiento Emocional para Jóvenes, Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Salud del Gobierno de Córdoba.

Törneke, N. (2016). Aprendiendo TMR: Una introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus aplicaciones clínicas. Didacbook.

NOTAS



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



**GOBIERNO DE
CÓRDOBA**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de **SALUD**

Rosario de Santa Fe 374, 1º Piso
Tel.: 0351 4291324
Córdoba, Argentina
Facebook: /Adiccionescba