

Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo Abusivo de Alcohol y otras Drogas (PIBA)

Manual del Terapeuta¹

¹Desarrollo y evaluación de intervenciones preventivas para comportamientos adictivos en comunidades urbanas y rurales de México. Proyecto Financiado por CONACYT. Registro núm. G 36266-H

Autores

Dra. Kalina Isela Martínez Martínez
Dra. Martha Leticia Salazar Garza
Mtra. Ana Lucía Jiménez Pérez
Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres
Dr. Héctor Ayala Velázquez

Agradecimientos por su participación en la actualización de esta edición:
Lic. Omaid Paola Avila Hernández
Lic. José Ángel Cerda Lizalde
Mtra. Eunice Vargas Contreras

Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo Abusivo de Alcohol y otras Drogas (PIBA) Manual del Terapeuta

Cuarta edición: Septiembre 2012

D.R. © Secretaría de Salud

Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones

Av. Paseo de la Reforma No 450, Piso 10
Col. Juárez
06600 México, D.F.
Impreso en México

Página Web: **www.salud.gob.mx**
www.cenadic.salud.gob.mx
www.nuevavida.salud.gob.mx

Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción parcial o total de la información contenida en esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente.

Impreso y hecho en México

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.

Directorio

Secretaría de Salud

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg

Secretario de Salud

Dr. Germán Fajardo Dolci

Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Pablo Kuri Morales

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Igor Rosette Valencia

Subsecretario de Administración y Finanzas

Mtro. David García-Junco Machado

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Lic. Mikel Andoni Arriola Peñalosa

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. José Meljem Moctezuma

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Dr. Romeo Sergio Rodríguez Suárez

Titular de la Comisión Coordinadora Nacional de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Mtro. Miguel Limón García

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Mtro. Francisco Caballero García

Titular de Análisis Económico

Lic. Guillermo Govela Martínez

Coordinador General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

Lic. Claudia Solís Beltrán

Directora General de Comunicación Social

Dr. Carlos Tena Tamayo

Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. Celina Alvear Sevilla

Directora General del Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones

Índice

Prólogo	5
1. Introducción	6
2. Antecedentes	7
3. Etapa 1: Detección de adolescentes que abusan del alcohol u otras drogas	9
3.1 POSIT	10
4. Etapa 2: Proceso de evaluación	11
4.1 Entrevista Inicial para Adolescentes	16
4.2 Diagrama de flujo para elegir el Tipo de Intervención para el Adolescente	34
5. Etapa 3: Inducción al tratamiento	35
5.1 Materiales para la sesión de inducción de acuerdo a la droga de mayor consumo	41
• Alcohol	
• Cocaína	
• Inhalables	
• Marihuana	
6. Etapa 4: Sesiones de Tratamiento	64
6.1 Sesión 1: Balance decisional y establecimiento de metas	65
6.2 Sesión 2: Situaciones de riesgo	83
6.3 Sesión 3: Planes de acción	94
6.4 Sesión 4: Metas de vida	108
6.5 Sesión 5: Cruzando la meta	120
7. Etapa 5: Sesiones de Seguimiento	132
8. Referencias	138
Anexo 1: Consecuencias del consumo	141
Anexo 2: Ejemplo de expediente clínico	155
Anexo 3: Resumen de los procedimientos de cada sesión	177
Anexo 4: Descripción y forma de calificación de instrumentos psicométricos	191

Prólogo

Las problemáticas derivadas del consumo del alcohol y otras drogas son tan relevantes para el usuario, la familia y la sociedad en general, que justifican la pertinencia y la necesidad de desarrollar programas de prevención y tratamiento que aseguren un resultado positivo.

Por tal motivo, el Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC) ha llevado a cabo procesos de difusión de programas basados en evidencia a través de tres estrategias principales: Primero, a partir del apoyo de políticas de salud que han documentado la necesidad de atender todo el espectro de consumidores de drogas de acuerdo a un modelo escalonado y considerando que las intervenciones breves son la estrategia principal de atención para los usuarios que inician un consumo problemático de drogas. Segundo, a través de la publicación de manuales de procedimientos sobre algunos programas de intervención breve que han probado su eficacia. Tercero, con la capacitación continua de los terapeutas en modelos basados en evidencia científica.

Un ejemplo específico es el Programa de Intervención Breve para adolescentes (PIBA), ya que constituye una respuesta ante la demanda de tratamientos especializados para el abuso de sustancias de jóvenes en México, cuyo objetivo es reducir el patrón de consumo y los problemas relacionados con estudiantes de secundaria y preparatoria que inician un consumo abusivo de drogas.

La efectividad del PIBA como tratamiento contra el consumo de sustancias adictivas en adolescentes se ha reportado en diversos estudios a lo largo de más de diez años de investigación y considerando estos resultados, el CENADIC ha publicado el manual de intervención en varias ocasiones. Estos antecedentes constituyen la base para considerar al PIBA como una innovación tecnológica con el potencial de impactar en la vida de

los jóvenes que lo reciben. Por ello se han establecido diferentes estrategias para que sea adoptado por profesionales de la salud a través de la capacitación y la elaboración de manuales más amigables.

Por lo tanto esta cuarta edición del manual del Programa de Intervención Breve para Adolescentes organiza, de una forma más sencilla, los materiales de trabajo con el adolescente y enfatiza la importancia de utilizar las herramientas adecuadas para la identificación temprana de los adolescentes y así, evitar que desarrollen un problema severo de adicción. Además, incluye, en anexos, la descripción detallada de las consecuencias del consumo por tipo de droga, un ejemplo de expediente clínico para el análisis de las sesiones por parte del terapeuta, un resumen de los procedimientos de cada sesión para la evaluación de un terapeuta en formación y la forma de calificación de cada uno de los instrumentos que se utilizan en la aplicación del PIBA.

Dra. Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

¿Qué es el Programa de Intervención Breve para Adolescentes (PIBA)?

El PIBA, es un tratamiento cognitivo-conductual para jóvenes que consumen alguna sustancia adictiva como el alcohol, la marihuana, la cocaína y los inhalables; que reportan problemas relacionados y que no presentan dependencia hacia la droga.

Este programa tiene como fundamento la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1986) y su objetivo es promover un cambio en el patrón de consumo de sustancias y mantener dicho cambio con la intención de evitar al máximo los problemas de salud y personales asociados con el consumo de alcohol y drogas.

Dentro de la información que se maneja en el programa se incluye:

- La evaluación del patrón de consumo, así como de los problemas asociados, el nivel de autoeficacia, las situaciones de consumo y el nivel de riesgo del adolescente.
- La retroalimentación personalizada sobre las consecuencias del abuso de sustancias.
- Las cinco sesiones de tratamiento en forma individual en las cuales se realizan diferentes ejercicios con base en los siguientes tópicos:
 1. Discusión de los costos y los beneficios de cambiar el consumo de sustancias.
 2. Establecimiento de una meta de consumo.
 3. Registro diario de consumo.

4. Identificación de las situaciones de riesgo el consumo de sustancias.
5. Desarrollo de estrategias y habilidades de solución de problemas para encontrar alternativas para cambiar el consumo de sustancias.
6. Análisis del impacto del consumo de alcohol u otras drogas en el logro de sus metas de vida

¿Para quiénes está dirigido este programa?

Es muy importante tomar en cuenta que el PIBA no es un programa para todos los adolescentes y es MUY IMPORTANTE IDENTIFICAR LOS CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.

El Programa de Intervención Breve para adolescentes está dirigido a jóvenes de entre 14 y 18 años de edad, que INICIAN EL CONSUMO ABUSIVO de alguna droga (alcohol, cocaína, marihuana e inhalables), que reportan problemas relacionados con su consumo (peleas, resaca, accidentes etc.), y que no presentan dependencia hacia la droga.

Antecedentes

En la literatura sobre consumo de sustancias adictivas se reporta que la mayoría de los consumidores experimentan por primera vez con algún tipo de sustancia alrededor de los 16 años; sin embargo, esta edad ha disminuido paulatinamente, de modo que en la actualidad, el inicio del consumo puede presentarse a edades tan tempranas como los 12 o 13 años, por lo que el uso y abuso de alcohol y drogas entre la población joven, es uno de los principales problemas de salud pública (Medina-Mora, 1993; ENA, 2002).

En nuestro país fue publicada la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2008), la cual reporta que más del 50% de la población consumidora de drogas inició antes de los 17 años y que aquellos que iniciaron a estas edades, iniciaron consumiendo alcohol o tabaco, de tal forma que aquellos adolescentes que consumieron este tipo de sustancias antes de la mayoría de edad tenían mayor probabilidad de consumir algún tipo de droga ilegal. Estos datos coinciden con los teóricos de la adolescencia, quienes señalan que en esta etapa se pueden iniciar y desarrollar algunas conductas antisociales, entre ellas el consumo de sustancias adictivas (Farell, Danish & Howard, 1992; Kazdin, 1988).

Dado lo anterior, en nuestro país se han realizado estudios que permiten la identificación de algunas estrategias que pueden ser empleadas para incrementar la disposición de los adolescentes hacia el cambio de un consumo problemático de sustancias (Salazar, Martínez y Barrientos, 2009); y que a su vez, coinciden con resultados de investigaciones realizadas en otros países (Babor & Grant, 1992; Marlatt, 1999).

Por otra parte, en las dos últimas décadas se han desarrollado y evaluado una serie de alternativas de intervención breve para personas que consumen drogas en forma de abuso o con bajo nivel de dependencia, las cuales han

mostrado resultados promisorios y constituyen, en la actualidad, el fundamento de acciones de prevención indicada para esta problemática (Echeverría, Carrascoza & Reidl, 2007; Martínez, Salazar, Pedroza, Ruiz & Ayala, 2008; Martínez, Pedroza, Salazar & Vacio, 2008).

Las intervenciones breves son de tipo motivacional, lo que implica que permiten incrementar en el usuario su disposición al cambio y su compromiso para cambiar su conducta. Los objetivos principales de estas intervenciones son:

- a) Que el usuario logre la abstinencia o moderación de su consumo de sustancias (aunque en el caso de drogas siempre se recomienda la abstinencia).
- b) Que el usuario reduzca los problemas y riesgos asociados con su consumo, a través del uso de estrategias de autocontrol sobre su consumo.
- c) Que el adolescente que participa en el Programa mantenga el cambio en su consumo.

¿Cómo se lleva a cabo este Programa?

El PIBA está diseñado para implementarse dentro de las escuelas de nivel medio y medio superior; sin embargo, también puede aplicarse en instituciones de salud dedicadas a la prevención y atención de las adicciones. El Programa incluye cinco etapas básicas para su desarrollo, las cuales se describirán más adelante, por el momento, solo se mencionarán sus características generales:

ETAPA 1: DETECCIÓN DE CASOS. Esta fase se realiza en el caso de que el programa sea aplicado dentro de alguna institución educativa. Para ello se recomienda hacer contacto con los directivos de la institución, y explicarles la forma en que se trabajará con el Programa para adolescentes; posteriormente se aplica el Cuestionario de Tamizaje de los Problemas en Adolescentes (POSIT) (Mariño, González- Forteza, Andrade, & Medina-Mora, 1997) en forma grupal. En caso de que el propio adolescente acuda a alguna institución de salud a solicitar ayuda, esta fase se omite y el POSIT se aplica como parte de la sesión de evaluación.

ETAPA 2: EVALUACIÓN. En esta fase se evalúa si el adolescente cubre con los criterios propuestos en el apartado “¿Para quienes está dirigido este Programa?”, además de aquellos aspectos como la cantidad que el adolescente consume por ocasión, la frecuencia con que lo hace y los problemas que esto le ha generado.

ETAPA 3: INDUCCIÓN AL TRATAMIENTO. Esta fase consta de una sesión, la cual tiene como objetivo promover la disposición de los adolescentes para realizar un cambio e ingresar al Programa de Intervención Breve para Adolescentes, a través de algunas estrategias de la entrevista motivacional (Miller & Rollnick, 2002; Salazar, Martínez & Barrientos, 2009).

ETAPA 4: TRATAMIENTO. Consta de cinco sesiones con el adolescente de forma individual, las cuales tienen una duración de 45 a 60 minutos, una vez a la semana. Cada sesión tiene un formato especial de acuerdo a los objetivos propuestos anteriormente, y estos se trabajan a través de materiales especialmente diseñados para cada sesión.

ETAPA 5: SEGUIMIENTO. Se recomienda evaluar el cambio en el patrón de consumo y su mantenimiento a los seis meses de concluido el tratamiento. El terapeuta puede definir específicamente los seguimientos de acuerdo a los resultados del tratamiento.

A continuación, se describen detalladamente cada una de las etapas del programa de intervención breve para adolescentes.

ETAPA 1: Detección de Adolescentes que abusan del alcohol u otras drogas

Objetivo

Realizar la difusión del Programa de Intervención Breve para Adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas, en escuelas a través de la aplicación del *Cuestionario de Tamizaje de los Problemas en Adolescentes (POSIT)* (Mariño, González- Forteza, Andrade, & Medina-Mora, 1997), para facilitar la identificación de los adolescentes que consumen alcohol en exceso u otras drogas.

Material

- Hoja membretada para el director del plantel y copias para el personal involucrado (oficio)
- POSIT ((Mariño, González- Forteza, Andrade, & Medina-Mora, 1997).

Procedimiento

La difusión y detección de casos se llevará a cabo en las instalaciones del plantel educativo.

El conjunto de actividades serán implementadas en tres fases:

Fase 1:

El personal que aplicará el PIBA hace contacto directo con el personal directivo de la escuela, con la finalidad de dar a conocer el Programa. Este primer contacto se realiza a través de pláticas y conferencias a los directivos y maestros, en las cuales se explican las características del programa, a quién está dirigido, su importancia, así como las herramientas a través de las cuales se aplica el modelo.

Fase 2:

Una vez que se ha informado al personal de la escuela acerca de las características del Programa y del trabajo a realizar, se procede a aplicar el POSIT de manera grupal, en las aulas de la escuela. Es importante que para lograr la detección de casos, los aplicadores del cuestionario informen de manera clara las instrucciones a los adolescentes, enfatizar en la confidencialidad de la información.

Fase 3:

Una vez que ha sido aplicado el instrumento POSIT en los grupos, el personal aplicador revisa los cuestionarios e identifica aquellos que hayan respondido de manera afirmativa a por lo menos uno de los reactivos relacionados con el consumo de sustancias, ya que pueden ser adolescentes que presenten un consumo riesgoso y por lo tanto, candidatos a participar en el programa.

A los adolescentes detectados mediante el instrumento POSIT se les da una cita, para entrevistarlos, a partir de dicha cita, el resto de las sesiones del programa serán en forma individual.

POSIT

(Mariño, González- Forteza, Andrade, & Medina-Mora, 1997)

Fecha: _____ Nombre: _____

El propósito de estas preguntas es ayudarnos a conocer la forma en que mejor podemos ayudarte. Por esto, trata de contestar las preguntas con sinceridad.

Este no es un examen, no hay respuestas correctas o incorrectas, pero por favor responde con cuidado. Nadie podrá leer las respuestas que tú nos des.

Contesta todas las preguntas. Escoge la respuesta que más se acerque a la verdad en tu caso. Al responder piensa en lo que te ha ocurrido durante los últimos seis meses.

Preguntas	Sí	No
1. ¿Has tenido problemas porque consumes drogas o bebidas alcohólicas en la escuela o en el trabajo?	1	0
2. ¿Te has hecho daño o has hecho daño a otra persona accidentalmente estando bajo el efecto de las drogas o el alcohol?	1	0
3. ¿Sueles perderte actividades o acontecimientos porque has gastado demasiado dinero en drogas o bebidas alcohólicas?	1	0
4. ¿Has sentido que eres adicto (a) al alcohol o a las drogas?	1	0
5. ¿Has comenzado a consumir mayores cantidades de drogas o alcohol para obtener el efecto que deseas?	1	0
6. ¿Te vas de las fiestas porque no hay bebidas alcohólicas o drogas?	1	0
7. ¿Sientes un deseo constante de consumir bebidas alcohólicas o drogas?	1	0
8. ¿Has tenido un accidente automovilístico estando bajo el efecto del alcohol o de drogas?	1	0
9. ¿Olvidas lo que haces cuando bebes o te drogas?	1	0
10. El mes pasado ¿manejaste un automóvil estando borracho(a) o drogado(a)?	1	0
11. ¿El uso del alcohol o de las drogas te produce cambios repentinos de humor, como pasar de estar contento(a) a estar triste, o de estar triste a estar contento(a)?	1	0
12. ¿Pierdes días de clase o llegas tarde a la escuela o al trabajo por haber consumido bebidas alcohólicas o drogas?	1	0
13. ¿Te han dicho alguna vez tus familiares o amigos que debes bajarle al consumo de bebidas alcohólicas o drogas?	1	0
14. ¿Discutes seriamente con tus amigos o familiares por el consumo que haces de las bebidas alcohólicas o drogas?	1	0
15. ¿Las bebidas alcohólicas o las drogas te han llevado hacer algo que normalmente no harías, como desobedecer alguna regla o ley, o la hora de llegar a casa, o a tener relaciones sexuales con alguien?	1	0
16. ¿Tienes dificultades con alguno de tus amigos debido a las bebidas alcohólicas o drogas que consumes?	1	0
17. ¿Has sentido que no puedes controlar el deseo de consumir bebidas alcohólicas o drogas?	1	0

ETAPA 2: Proceso de Evaluación

Antecedentes

La evaluación es UN PASO FUNDAMENTAL en el programa de intervención breve, este encuentro inicial es muy importante, ya que es donde se establece el contacto con el adolescente, por este motivo, es indispensable que la interacción que se tenga con los jóvenes sea positiva desde un inicio, para lo cual se recomienda tomar en cuenta: el contacto visual, el lenguaje corporal, el tono de voz, dicción, velocidad, el acomodo del mobiliario (Forma de L) e incluso, la transición entre las fases e instrumentos de la sesión a la hora de desarrollar cada uno de los planes de sesión propuestos en este manual; el cual, pretende ser una guía para el profesional de la salud, fácil de entender y aplicar, además de funcionar como una herramienta útil y de soporte para el tratamiento de adolescentes que inician consumo de alcohol.

En esta fase, se recaba información valiosa respecto al patrón de consumo, se valora el nivel de severidad (uso, abuso, dependencia) y problemas relacionados; es una labor compleja que involucra más que la simple cuantificación de la cantidad de alcohol, es necesaria una evaluación detallada, que permita desarrollar y programar estrategias de intervención para el adolescente, con la intención de promover un cambio en el patrón de consumo de sustancias adictivas, así como guiar y entrenar al usuario en habilidades de autorregulación para controlar su consumo y mantenimiento del cambio. **RECABAR ESTA INFORMACIÓN NOS VA PERMITIR OFRECER LA MEJOR ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PARA EL ADOLESCENTE.**

El trabajo de evaluación que se realiza con personas que tienen consecuencias negativas asociadas con el consumo de sustancias, es una labor compleja que involucra una evaluación detallada que permita desarrollar un tratamiento significativo con metas útiles y estrategias adecuadas a las necesidades de cada usuario.

Sin embargo, hay que recordar que el consumo de los adolescentes se caracteriza por el inicio de forma experimental, que puede evolucionar en el abuso de sustancias. Además, es probable que algunos adolescentes experimenten con más de un tipo de droga, sin que necesariamente desarrollen un patrón de consumo estable que se mantenga hasta la adultez.

Por lo anterior, en la evaluación con adolescentes consumidores de sustancias se recomienda evaluar diferentes aspectos tales como (Monti, Colby, O'Leary, 2001):

1. La severidad del consumo de drogas, la frecuencia y cantidad de consumo, la sustancia preferida por el adolescente, revisar el nivel de consumo (uso, abuso o dependencia).
2. Factores de riesgo, entre los que se encuentra el ambiente social tanto con los padres como en la familia, además de aspectos relacionados con la comunidad en la que vive como por ejemplo la permisividad para el consumo de sustancias.
3. Factores cognitivos, este tipo de factores tienen especial importancia ya que permiten identificar las razones del adolescente para consumir alcohol o drogas y de igual forma pueden arrojar información sobre lo que los adolescentes esperan del tratamiento.
4. El involucramiento del usuario en la evaluación y el proceso de intervención resulta esencial para desarrollar un plan útil y significativo:
 - a) En la etapa inicial de la intervención, la inclusión del usuario favorece una participación constante.

- b) El usuario puede proporcionar a su terapeuta información valiosa acerca de la posibilidad, deseabilidad y facilidad con la cual las diversas estrategias pueden ser llevadas a cabo.
 - c) La inclusión de los usuarios en el planteamiento de su meta de consumo, a corto y largo plazo, son acordadas mutuamente.
- 4. Tengan más de seis meses sin consumir.
 - 5. Su nivel de riesgo sea menor de seis copas, en estos casos se puede aplicar el consejo breve o el folleto "Tú decides".

ES MUY IMPORTANTE QUE TOMES EN CUENTA ESTOS CRITERIOS A LA HORA DE DECIDIR CUAL ES EL MEJOR TRATAMIENTO PARA EL ADOLESCENTE.

Criterios de Inclusión

Adolescentes:

1. Entre 14 y 18 años.
2. Estudiantes de nivel medio y medio superior.
3. Que presentan indicadores de abuso en el consumo de alcohol o de drogas.
4. Que se encuentre en el nivel de riesgo moderado o alto de acuerdo a la OMS.

El abuso se identifica como el consumo de cinco o más copas estándar por ocasión y la presentación de consecuencias negativas asociadas (problemas escolares, familiares, económicos, accidentes, etc.) o el consumo en cinco o más ocasiones de alguna otra sustancia y/o problemas relacionados con la misma.

Criterios de Exclusión

Adolescentes que:

1. No asisten a la escuela.
2. Presentan tres o más indicadores de dependencia hacia la droga.
3. Presentan desórdenes psiquiátricos.

Sesión de Evaluación

Objetivo

El terapeuta habrá de identificar si el adolescente cumple con los criterios de inclusión al programa de intervención breve, así como obtener información general sobre la vida familiar-social del adolescente, la habilidad percibida por él mismo de controlar su consumo, además de su forma de actuar en diversas situaciones o eventos ante los que podría tener problemas por su forma de beber.

Duración

90 minutos, si es necesario se puede realizar en dos sesiones.

Material (Véase materiales de evaluación)

1. ENTREVISTA INICIAL
2. LÍNEA BASE RETROSPECTIVA
3. INDICADORES DEL DSM IV DEPENDENCIA A LAS DROGAS
4. CUESTIONARIO DE CONFIANZA SITUACIONAL

Procedimiento:

La sesión se llevará a cabo en las instalaciones del plantel educativo.

El conjunto de actividades serán implementadas en tres fases

FASE 1.-Establecer relación y revisar el motivo de asistencia al programa

El terapeuta recibe al adolescente con un tono cálido, atento y amigable, viéndolo a los ojos y sonriendo, presentándose y llamándolo por su nombre, preguntando como es que le gusta que lo llamen e invitándolo a tomar asiento; (la experiencia nos indica que el acomodo del espacio que facilita el trabajo es en forma de L), establece alguna estrategia para romper el hielo, y pide -de ser el caso- al usuario que comente cuáles fueron los motivos por los que lo canalizaron al programa. Generalmente, al adolescente lo canalizan debido a que lo descubrieron consumiendo alguna sustancia dentro de la escuela o en las inmediaciones, en otros casos, es el reporte del maestro, vigilante o el padre de familia), de lo contrario el terapeuta, explicará la finalidad de la aplicación de cada uno de los instrumentos.

Dentro de la aplicación de cada prueba es pertinente ayudar al usuario a comprender cada uno de los reactivos, resolver dudas y no pasar a la siguiente fase o instrumento hasta que se entiendan y hayan sido comprendidas por el adolescente, y que todas y cada una de las preguntas estén contestadas. Importante tener en cuenta el tono, la dicción y la velocidad a la hora de dar las instrucciones, y de preferencia dar y pedir ejemplos para corroborar que la instrucción fue entendida por el usuario.

El terapeuta debe explicarle al adolescente que hará preguntas que ayudarán a conocer mejor la problemática por la que fue canalizado. Es importante mencionar que las respuestas que proporcione son estrictamente confidenciales y que solo se dará información a sus padres o a sus maestros con su previa autorización.

Después de que el adolescente esté de acuerdo en contestar las preguntas, el terapeuta debe indagar:

1. Desde cuándo consume (edad de inicio, lugar, personas y situación, consecuencias, cómo se sintió durante y después del consumo).
2. La sustancia que reporta como principal droga de consumo.
3. Vía principal de consumo (oral, inhalada, inyectada, entre otras).
4. Frecuencia de consumo (diaria, semanal, una o dos veces al mes, entre otras).
5. Situaciones en las que consume (en fiestas, cuando esta solo, deprimido, cuando celebra algo).
6. Y problemas relacionados con el consumo (familiares, escolares, personales, entre otros).

Antes de la aplicación de cada instrumento se recomienda dar una breve descripción y el objetivo del mismo, con el fin de involucrarlo y obtener información valiosa que facilite la participación activa del mismo durante la fase diagnóstica (admisión y evaluación). Este primer momento, le permite al terapeuta evaluar si el adolescente es un posible candidato a ingresar al programa, además de ser un elemento muy importante en la toma de decisiones en relación al curso de acción que se tomará en sesiones posteriores.

FASE 2.- Aplicación de instrumentos

1. Entrevista Inicial (Saucedo & Salazar, 2004)

El terapeuta retoma la información proporcionada por el adolescente y le explica que enseguida le formulará otras preguntas que tienen que ver con su consumo y su vida familiar-social en general.

Esta entrevista tiene el objetivo de evaluar la historia de consumo (inicio, problemas relacionados, asistencia

a otros tratamientos) y algunos de los factores relacionados con el consumo. Este instrumento consta de varias dimensiones: datos de identificación, historia del consumo de drogas, consecuencias del consumo, área de salud, área escolar y laboral, administración del tiempo libre, área familiar, área de sexualidad, riesgo suicida y satisfacción personal; con el fin de obtener información que permita conocer y presentar elementos relacionados, consecuencias y posibles problemas y/o riesgos a los que se enfrenta debido a la ingesta de alcohol u otras drogas.

2. Línea Base Retrospectiva (Sobell, Maisto, Sobell & Cooper, 1979) (LIBARE)

El terapeuta debe explicar, de forma objetiva, que este instrumento es un calendario, que tiene como objetivo, identificar el patrón de consumo en cuanto a los días en los últimos 6 meses, y la cantidad tomada en un día típico, criterios decisivos para la inclusión al programa. El terapeuta debe proporcionar elementos que permitan que el usuario recuerde los días de su consumo (días festivos, fechas especiales, el número de tragos estándar, fechas significativas para el usuario, etc.). En el caso de drogas ilegales, solo se evalúa la frecuencia de consumo, debido a la dificultad de establecer una medida estándar (cantidad consumida). Este instrumento, se inicia desde un día antes a la aplicación de los instrumentos hasta los seis meses pasados.

Con el fin de realizar una cuantificación adecuada del consumo, es indispensable conocer y explicar el concepto de trago o copa estándar antes de la aplicación del instrumento, el cual permitirá al usuario, tener una idea clara de cuantas copas por ocasión está ingiriendo e identificar los períodos, algunas situaciones y consecuencias de consumo moderado, excesivo y muy excesivo, es importante recordar que no es estrictamente necesario que los jóvenes recuerden exactamente los

días y la cantidad de tragos para registrarla, basta con que de un aproximado, esto con la intención de no dejar fuera información valiosa que podría contribuir a tomar una mejor decisión sobre el curso de acción que se tomará posteriormente.

3. Indicadores del DSM IV Dependencia a las Drogas (Martín del Campo, 2007)

Es una lista de indicadores de dependencia a las drogas. Ésta se elaboró a partir de los indicadores del DSM IV y está conformada por siete reactivos que miden la tolerancia a la sustancia, síndrome de abstinencia, consecuencias negativas relacionadas con el consumo y tiempo que dedica el adolescente a actividades relacionadas con el consumo.

4. Cuestionario Breve de Confianza Situacional (Annis & Martin, 1985; traducción y adaptación Echeverría & Aya, 1997)

El terapeuta explica el objetivo de emplear este cuestionario, el cual permite identificar, la habilidad percibida por él mismo de controlarse (sentirse seguro) en determinadas situaciones de consumo (autoeficacia) que involucran: emociones desagradables, malestar físico, entre otras. Es importante pedirle que se imagine que está **en ese momento** frente a una situación o evento de consumo y en las que se involucran sentimientos, emociones, malestares o problemas ante los que algunas personas, no están seguras de poder controlar su consumo, es decir, **si se sienten inseguros y consumirían o estarían seguros y no consumirían.**

FASE 3.-Cierre de la sesión de evaluación

El terapeuta resume los aspectos que se manejaron durante la sesión. Si el adolescente cubre con los criterios de inclusión el terapeuta le ofrece una cita para que acuda a la siguiente sesión, en la que le entregarán

los resultados del proceso de evaluación. Es importante que el terapeuta mencione que, de acuerdo a los resultados de la evaluación, el adolescente se encontrará en una mejor posición para tomar una decisión sobre su consumo y alternativas de cambio.

El terapeuta destaca la importancia de conocer adecuadamente su patrón de consumo, las consecuencias de éste y, los posibles problemas y/o riesgos a los que se enfrenta.

En caso de no cumplir los criterios de inclusión, se analiza cuál es la alternativa más conveniente de acuerdo a su nivel de riesgo. Se explica al adolescente la importancia de acudir a otros servicios, según su problemática y necesidades; de esta manera, se canaliza a un centro de atención especializado en el área de interés.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones del tratamiento si es que el adolescente ingresa a tratamiento; si no es así, de igual forma, debe realizarse el resumen en donde se mencionen las razones por las que se decidió no invitar al adolescente a ingresar al programa.

Como una herramienta adicional que permite una mejor comprensión y toma de decisiones en el proceso que hasta aquí se ha venido describiendo, a continuación presentamos un diagrama de flujo que muestra las acciones a tomar de acuerdo con el nivel de riesgo que presenten los adolescentes. Cabe mencionar que el folleto “Tú decides” (Salazar, Martínez & Ruiz, 2008) y el “Consejo Breve” (Martínez, Salazar & Legaspi, 2008) son materiales impresos por el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC).

Entrevista Inicial para Adolescentes

(Campos, Martínez & Ayala, 2001)

Fecha: _____

Datos Generales

Nombre: _____ Terapeuta: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ Grado y grupo: _____

Nombre de la Institución: _____ Estado, Municipio y localidad: _____

¿Cuál es tu Dirección? _____

Calle No. Colonia Código Postal

Teléfono (fijo) de casa: _____ Tel. Celular: _____

Teléfono (fijo) para recado (Familiar): _____ Teléfono (fijo) para recado (amigo): _____

Correo electrónico: _____ Eres: _____ a) Hombre _____ b) Mujer

¿Qué año escolar estás cursando actualmente? _____

1. ¿Con quién vives?

a) Papá/sustituto

Sí	No
----	----

b) Mamá/sustituta

Sí	No
----	----

c) Hermano(s)

Sí	No
----	----

d) Otros familiares

Sí	No
----	----

e) Amigos

Sí	No
----	----

f) Otros:

Sí	No
----	----

2. ¿Tienes papá? (o quién lo sustituye)

_____ a) Tiene papá

_____ b) Lo sustituye algún familiar

_____ c) Otro _____

3. ¿Qué edad tiene tu papá? _____ años.

4. ¿Hasta qué año estudio tu papá? (o quién lo cuida) _____

5. ¿A qué se dedica tu papá? (o quién lo cuida) _____

6. ¿Tienes mamá? (o quién la sustituye)

_____ a) Tiene mamá

_____ b) La sustituye algún familiar

_____ c) Otro _____

7. ¿Qué edad tiene tu mamá? _____ años.

8. ¿Hasta qué año estudio tu mamá? (o quién lo cuida) _____

9. ¿A qué se dedica tu mamá? (o quién lo cuida) _____

10. ¿Cuántos hermanos y hermanas tienes? Hermanos _____ Hermanas _____

11. ¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? _____

12. ¿Cuánto dinero crees que ganan los adultos de tu familia?

_____ a) Ganan mucho dinero

_____ b) Suficiente para vivir

_____ c) No ganan suficiente

Área Escolar y Laboral

13. Ocupación principal:

_____a) Estudiante _____b) Trabajador _____c) Estudiante y Trabajador _____d) Sin ocupación

14. ¿Qué calificación sacas con mayor frecuencia?

_____a) 9-10 _____b) 8 _____c) 6-7 _____d) 5 o menos

15. En general ¿cómo consideras tu desempeño en la escuela?

_____a) Muy bueno _____b) Bueno _____c) Regular _____d) Malo

16. Aproximadamente ¿cuánto tiempo al día te dedicas a estudiar fuera de clases?

_____a) Menos de 1 hora _____b) Entre 1 y 2 horas _____c) Más de 2 horas

17. ¿Cuántas materias reprobadas llevas?

Materias _____ ¿Cuáles? _____ No ha reprobado _____

18. La mayor parte del año pasado ¿Fuiste estudiante? _____Sí _____No

19. Solo para quién es estudiante ¿Asistes a la escuela de manera regular? _____Sí _____No

20. ¿Has dejado de estudiar durante seis meses o más? _____Sí _____No ¿Porque? _____

21. ¿Has reprobado algún año en la escuela? _____Sí _____No ¿Cual? _____

Ahora te presentamos algunas situaciones sobre las que queremos que expreses tu opinión, las opciones de respuesta son:	Siempre	Algunas veces	Nunca
22. Mis maestros son amables	3	2	1
23. Mis maestros son injustos	1	2	3
24. Mis maestros me tratan mal	1	2	3
25. Lo que aprendo en la escuela se puede aplicar en la vida diaria	3	2	1
26. Aunque lo que aprendo en la escuela no se pueda aplicar ahora, más tarde me servirá para obtener un mejor empleo	3	2	1
27. En la escuela me enseñan cosas prácticas y actuales	3	2	1
28. En mi escuela me enseñan mal	1	2	3

Para cada una de las siguientes frases, selecciona aquella opción que se identifique más con tu forma de pensar, si estás inseguro has tu mejor estimación.	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
29. Mis compañeros de la escuela son peligrosos	1	2	3	4
30. Hay muchos asaltos por mi escuela	1	2	3	4
31. Mi escuela es un lugar seguro	4	3	2	1
32. Mi colonia es un lugar seguro	4	3	2	1
33. Hay poca vigilancia en mi colonia	1	2	3	4
34. En mi colonia hay muchos delincuentes	1	2	3	4
35. Me preocupa salir solo(a) a la calle	1	2	3	4
36. Hay muchos asaltos en mi colonia	1	2	3	4
37. Me agrada la colonia en la que vivo	4	3	2	1

38. ¿Trabajas? _____ Sí _____ No ¿En que? _____

39. ¿Cuántas horas diarias?

_____ a) Aprox. 8 horas diarias _____ b) Aprox. 4 horas diarias _____ c) Trabajo por su cuenta _____ d) Trabajo ocasional

40. ¿Desde cuándo trabajas? _____

41. ¿Cuánto ganas? _____

Consumo de Sustancias

42. ¿Principal sustancia de consumo? (marca solo uno):

- a) Alcohol
- b) Tabaco
- c) Cocaína
- d) Heroína
- e) Marihuana
- f) Pastillas
- g) Otra: _____
- h) Consumo varias drogas que considero de igual importancia

43. En caso de consumir alcohol, ¿qué tipo de bebida consumes con mayor frecuencia?

- a) Pulque
- b) Cerveza
- c) Cooler
- d) Vino tinto
- e) Destilados

44. De acuerdo con la siguiente escala, señala la alternativa que mejor describa tu CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS durante el año pasado (marque solo una opción):

- a) Sin problema
- b) Un pequeño problema (estoy preocupado al respecto, pero no he tenido ninguna experiencia negativa)
- c) Un problema menor (he tenido algunas experiencias negativas, pero ninguna que pueda considerarse seria)
- d) Un problema mayor (he tenido algunas consecuencias negativas, una de las cuales puede considerarse seria)
- e) Un gran problema (he tenido algunas consecuencias negativas, dos de las cuales pueden considerarse serias)

45. ¿Has recibido algún tipo de tratamiento o ayuda para resolver problemas de ALCOHOL O DROGAS?

_____Sí _____No

46.- Tipo de tratamiento/ayuda (alcohol/drogas)

- a) Centro de desintoxicación
- b) Tratamiento c. externa
- c) Tratamiento de c. interna
- d) Asesoría médica
- e) Asesoría psiquiátrica
- f) Grupos de autoayuda

Fecha: _____ mes _____ año

48. Desde que el CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS se ha convertido en un problema, ¿Cual es el mayor tiempo consecutivo en que NO has consumido? (El mayor período de abstinencia. Si no lo hay, marcar "0").

49. ¿Cuándo ocurrió? _____mes _____año.

50. ¿Por qué te abstuviste en esa ocasión? _____

Tabaco

51. ¿Fumas?

- a) Nunca he fumado
- b) Actualmente fumo
- c) Ex - fumador (< de 1 año)
- d) Ex-fumador (> de 1 año) No. de años: _____

52. ¿Edad en la que iniciaste a fumar? _____

53. ¿Por cuánto tiempo has sido un fumador regular? _____

54. ¿Promedio de cigarros que fumas diariamente? _____

55. ¿Tienes familiares y amigos que fuman?

- _____a) Sí, solo familiares _____b) Sí, solo amigos _____c) Ambos _____d) No

Historia de Drogas Psicoactivas

Consumo de Alcohol

56. ¿Alguna vez en tu vida has tomado una copa de cualquier bebida alcohólica?

- _____a) Sí _____b) No

57. ¿De cuál de las siguientes bebidas alcohólicas has tomado una copa completa?

	Sí	No
a) Vino (blanco, tinto, rosado)	1	2
b) Vino (blanco, tinto, rosado)	1	2
c) Cerveza	1	2
e) Brandy, vodka, tequila, ron, whisky, etc	1	2
f) Bebidas preparadas en la lata como: "Presidencola", "New mix", etc.	1	2
g) Pulque	1	2
h) Alcohol puro o aguardiente	1	2

58. ¿Qué edad tenías la primera vez que tomaste una copa completa de alguna de las bebidas anteriores?

Edad: _____

59. ¿Cuántas veces tomaste en el último año; una ó más copas de cualquier bebida alcohólica en una sola ocasión?

- a) Menos de una vez en el último año
- b) De 1 a 2 veces en el último año
- c) De 3 a 11 veces en el último año
- d) De 1 a 3 veces en el último mes
- e) Una o más veces en la última semana

60. ¿Cuántas veces tomaste en el último mes; una cerveza completa o copa de cualquier bebida alcohólica?

- a) Nunca en el último mes
- b) Una vez en el último mes
- c) De dos a tres veces en el último mes
- d) Una o más veces en la última semana

61. ¿Cuántas veces tomaste en el último mes; cinco ó más cervezas o cualquier bebida alcohólica en una sola ocasión?

- a) Nunca en el último mes
- b) Una vez en el último mes
- c) De dos a tres veces en el último mes
- d) Una o más veces en la última semana

62. ¿Cuántas veces te emborrachaste en el último mes?

- a) Nunca en el último mes
- b) Una vez en el último mes
- c) De dos a tres veces en el último mes
- d) Una o más veces en la última semana

63. ¿Has intentado tomar tres o menos cervezas por ocasión, o dejar de tomar? ____Sí ____No

Si la respuesta es Sí: ¿Desde cuándo iniciaste a cambiar tu consumo? y ¿Por qué hiciste el cambio? _____

64. ¿Todavía lo haces (mantener el cambio)?

____Sí ____No después de un tiempo volví a tomar más de tres cervezas por ocasión.

Si la respuesta a la primera pregunta es NO, o si ha vuelto a beber más de tres cervezas por ocasión, preguntar lo siguiente:

65. ¿Quieres intentar tomar menos cerveza de la que tomas en los siguientes seis meses o en el próximo mes?

____En los siguientes seis meses ____En el próximo mes

Consumo de Drogas

66. ¿Alguna vez en tu vida has probado marihuana, cocaína, pastillas, inhalables (thiner, cemento, resistol) o cualquier otra droga? _____Sí _____No

67. ¿Cuál de las siguientes drogas has probado?

	Sí	No
a) Marihuana	1	2
b) Cocaína	1	2
c) Inhalables: thiner, cemento, resistol, etc.	1	2
d) Brandy, vodka, tequila, ron, whisky, etc	1	2
e) Pastillas (anfetaminas o estimulantes)	1	2
f) Pastillas (tranquilizantes o sedantes)	1	2
g) Heroína	1	2

68. ¿Qué edad tenías la primera vez que probaste alguna de las drogas anteriores? Edad _____

69. ¿Cuántas veces en tu vida has probado esta droga?

_____1) 1-2 veces _____2) 3-5 veces _____3) 6-10 veces _____4) 11-49 veces _____5) 50 ó más veces

70. ¿Hace cuánto tiempo probaste esta droga por primera vez?

- a) Hace menos de un mes
- b) De 2 a 6 meses
- c) De 7 a 12 meses
- d) De 1 a 3 veces en el último mes
- e) Hace más de un año

71. ¿En los últimos 12 meses, has consumido esta droga? _____1) Sí _____2) No

72. ¿En el último mes has consumido esta droga?

_____a) No _____b) Sí, de 1 a 5 días _____c) Sí, de 6 a 19 días _____d) Sí, 20 días ó más

73. ¿Has intentado dejar de consumir o consumir menos drogas? _____1) Sí _____2) No

74. Si la respuesta es Sí: ¿Desde cuándo dejaste de consumir o consumes menos drogas? _____

75. ¿Por qué hiciste el cambio? _____

75. ¿Todavía lo haces?

_____ Sí _____ No, después de un tiempo volví a consumir drogas de la misma forma.

Si la respuesta a la primera pregunta es NO, si ha vuelto a consumir drogas preguntar lo siguiente:

76. ¿Quieres intentar dejar de consumir drogas o consumir menos en los siguientes seis meses o en el próximo mes?

_____ a) En los siguientes seis meses _____ b) En el próximo mes

77. ¿Qué tan peligroso crees que es _____? (responder solo la correspondiente a las sustancia de consumo)

78. ¿Consumir drogas como las que tu pruebas?

- a) No es peligroso
 b) Es peligroso
 c) Es muy peligroso

79. ¿Consumir muy seguido alcohol?

- a) No es peligroso
 b) Es peligroso
 c) Es muy peligroso

80. ¿Qué opinan las siguientes personas de que tomes alcohol o pruebes drogas? (preguntar de acuerdo a la sustancia principal de consumo)

	Lo ve bien	Ni bien ni mal	Lo ve mal
Mi madre/sustituta	1	2	3
Mi padre/ sustituto	1	2	3
Mis maestros o patrones	1	2	3
Mi mejor amigo	1	2	3
La mayoría de los jóvenes de mi edad	1	2	3

81. ¿Algunas de las siguientes personas han usado algún tipo de drogas ilegales?

	Sí	No
a) Tu papá	1	2
b) Tu mamá	1	2
c) Alguno de tus hermanos (as)	1	2
d) Tu mejor amigo	1	2
e) Algún familiar que viva contigo	1	2

82. ¿Algunas de estas personas han tenido algún problema debido a su consumo de alcohol?

	Sí	No
a) Tu papá	1	2
b) Tu mamá	1	2
c) Alguno de tus hermanos (as)	1	2
d) Tu mejor amigo	1	2
e) Algún familiar que viva contigo	1	2

Área Familiar

83. ¿Cuándo estás con amigos o familiares éstos te presionan a consumir alcohol o drogas?

- a) No
- b) Sí, pero solo mis amigos
- c) Sí, pero solo mi familia
- d) Sí, tanto mis amigos como mi familia

84. ¿De tus amigos o familiares, quienes te ayudarían a cambiar tu consumo de alcohol o drogas?

- a) Padres
- b) Hermanos
- c) Abuelos
- d) Tíos
- e) Primos
- f) Amigos
- g) Pareja

85. En los últimos 12 meses ¿has tenido algún conflicto familiar grave? _____a) Sí _____b) No

86. ¿Es común que se peleen tus papás y/u otros adultos que viven en tu casa? _____a) Sí _____b) No

87. Cuando se han peleado los adultos de tu casa, ¿alguno de ellos ha bebido alcohol?

- _____a) Sí _____b) No _____c) No se pelean

88. ¿Cómo describes tu relación con tus padres?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

88. ¿Cómo describes tu relación con tus hermanos?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

89. ¿Cómo son las relaciones familiares?

	Sí	No
a) ¿Se niegan tus padres (o quien lo sustituye) a hablarte cuando se enfadan contigo?	1	2
b) ¿Sabes tus padres (o tutores) cómo realmente piensas o te sientes?	1	2
c) ¿Discutes frecuentemente con tus padres (quien te cuida), levantando la voz y gritando?	1	2
d) ¿Tienen tus padres (quien te cuida) una idea relativamente buena de lo que te interesa?	1	2
e) ¿Están tus padres (quien te cuida) de acuerdo en cuanto a la forma en la que te deben manejar?	1	2

	Nunca	A veces	Con Frecuencia	Con Mucha Frecuencia
a) ¿Se involucran en las actividades que a tí te interesan? (escolares, deportivas)				
b) ¿Hacen cosas divertidas contigo?				
c) ¿Hablan contigo acerca de tus amigos (as)?				
d) ¿Te incluyen cuando planean actividades familiares?				
e) ¿Asisten a reuniones de tu escuela? (conferencias, juntas de padres de familia, etc.)				
f) ¿Te levantan los castigos antes de tiempo?				
g) ¿Están tan ocupados que olvidan dónde estás?				
h) ¿Te mandan a tu cuarto como castigo?				
i) ¿Cuando haces algo mal, tus papás amenazan con castigarte pero no lo cumplen?				
j) ¿Cuando haces algo malo o incorrecto, tratas de convencer a tus papás para que no te castiguen?				
k) ¿Cuando haces bien una tarea o trabajo, tus papás te felicitan?				
l) ¿Cuando obedeces o te portas bien, tus papás te premian con cosas extras? (hacer cosas juntos, regalos, etc.)				
m) ¿Cuando haces las cosas bien, tus papás te dan besos y abrazos?				
n) ¿Sales sin que tus papás te establezcan una hora de llegada?				
o) ¿Sales en las noches sin la compañía de un adulto?				
p) ¿Sales con amigos que tus papás no conocen?				
q) ¿Cuando te portas bien, tus papás te felicitan?				

90. ¿Tus padres te asignan una cantidad fija de dinero? _____a) Sí _____b) No

91. ¿Cuánto? _____

92. ¿Cuánto dinero utilizas a la semana en alcohol o drogas? _____

Normas familiares con relación al consumo de alcohol y drogas (preguntar por la sustancia principal)

	Sí	No
93. ¿Tus padres saben que tomas alcohol o consumo drogas?		
94. ¿Tus padres te han puesto las reglas muy claras sobre el consumo de alcohol o drogas?		
95. ¿Es importante para ti cumplir las normas que tienen tus padres acerca de tomar alcohol o probar drogas?		

Área de Salud

96. ¿Estás siendo atendido por algún problema de salud en la actualidad? _____a) Sí _____b) No

97. ¿Estas tomando algún medicamento por prescripción médica o te estás automedicando?
 _____a) Sí _____b) No ¿Cuál? _____

Depresión y Riesgo Suicida

98. ¿Te sientes triste con frecuencia? _____a) Sí _____b) No

99. ¿Durante el último mes has sentido que...?

Número de días	0	1 a 3	4 a 6	7 o más
a) No puedes seguir adelante				
b) Tenías pensamientos sobre la muerte				
c) Sentías que tu familia estaría mejor si tu estuviera muerto				
d) Pensé en matarme				

100. ¿Alguna vez, a propósito te has herido, cortado, intoxicado o hecho daño, con el fin de quitarte la vida?
 _____a) Nunca _____b) Lo hice una vez _____c) Lo hice 2 ó más veces

101. ¿Qué edad tenías la única o la última vez que te hiciste daño a propósito, con el fin de quitarte la vida?
 _____a) Años _____b) Nunca lo he hecho

102. ¿Qué te motivo a hacerte daño? _____

Área de Sexualidad

103. ¿Tienes novio (a)? _____a) Sí _____b) No
104. ¿Cuánto tiempo llevas con esta relación? _____
105. ¿Has tenido relaciones sexuales?
_____a) No _____b) Una vez _____c) Más de una vez
106. ¿Edad de inicio? _____
107. Cuando tienes relaciones sexuales ¿Utilizas algún método anticonceptivo para evitar el embarazo o para no contraer alguna enfermedad? _____a) Sí _____b) No ¿Cuál? _____
108. ¿Con qué frecuencia?
_____a) Siempre _____b) Casi siempre _____c) Frecuentemente _____d) Algunas Veces _____d) Nunca
109. ¿Has tenido problemas relacionados a tu conducta sexual? _____a) Sí _____b) No
110. ¿Has tenido relaciones sexuales después de consumir alcohol o drogas? _____a) Sí _____b) No

Área de Conducta Antisocial

111. ¿Has realizado las siguientes actividades en los últimos doce meses?

	Sí	No
Tomar un auto sin permiso del dueño	1	2
Tomar dinero o cosas con valor de \$50 o menos que no te pertenecen	1	2
Tomar dinero o cosas con valor de \$500 pesos o más que no te pertenecen	1	2
Tomar mercancía de alguna tienda sin pagarla (causar daños)	1	2
Golpear o dañar algo (objeto o propiedad) que no te pertenece	1	2
Atacar a alguien usando algún objeto como arma. (Cuchillo, palo, navaja, etc.)	1	2
Vender drogas (marihuana, cocaína)	1	2
Golpear o herir a propósito a alguien, sin considerar pleitos con tus hermanos.	1	2
Tomar parte en riñas o peleas	1	2
Prender fuego a propósito a objetos que no te pertenecen	1	2
Usar un cuchillo o pistola para obtener algún objeto de otra persona	1	2

112. ¿Qué edad tenías la primera vez que realizaste alguna de las actividades anteriores? _____

113. ¿Tus amigos han realizado alguna de las actividades anteriores?
 _____ a) Sí _____ b) No ¿Cuáles? _____

114. Ahora te pedimos que contestes si estás o no de acuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan (marca una respuesta para cada inciso).

	Siempre	A veces	No
a) Prefiero pelearme con mis papás que mostrarles mi cariño	1	2	3
b) Si cometo un error, prefiero que castiguen a otra persona en vez de a mí	1	2	3
c) Hago lo que quiero aunque afecte a las demás personas que me rodean	1	2	3
d) Si necesito mentir para lograr mis objetivos, lo hago	1	2	3
e) Prefiero ayudar a los demás solo cuando obtengo algo a cambio	1	2	3
f) Si me peleo con mis papás o amigos, pienso más en lo enojado que estoy que en el cariño que les tengo	1	2	3
g) Si me peleo con alguien no me importa que castiguen a otra persona por eso	1	2	3
h) Puedo dañar a los árboles y a las flores ya que se pueden volver a plantar	1	2	3
i) Trato de lograr lo que quiero, aunque lastime a las personas que me rodean	1	2	3

Administración del Tiempo Libre

115. ¿Qué acostumbras hacer cuando no estás en la escuela?

	Nunca	Algunas veces	Siempre
a) Veo la televisión en casa	1	2	3
b) Practico algún deporte	1	2	3
c) Juego o salgo con amigos (as)	1	2	3
d) Ayudo en las labores de la casa	1	2	3
e) Hago tarea o estudio	1	2	3
f) Juego nintendo, voy a las máquinas y a los juegos electrónicos	1	2	3
g) Salgo a pasear con mi familia	1	2	3
h) Me voy a beber con mis amigos	1	2	3
i) Escucho música	1	2	3
j) Hablo por teléfono	1	2	3
k) Voy a fiestas	1	2	3
l) Asisto a clases artísticas (baile, tocar un instrumento, etc.)	1	2	3
m) Voy al cine	1	2	3
o) Otro (especifica)	1	2	3

116. ¿Estas actividades están relacionadas al consumo de alcohol o drogas? _____a) Sí _____b) No

117. ¿Cuál? _____

Satisfacción Personal

118. ¿Qué tan satisfecho estás con tu forma (estilo) de vida en este momento?

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Muy satisfecho |
| <input type="checkbox"/> | 2. Satisfecho |
| <input type="checkbox"/> | 3. Inseguro |
| <input type="checkbox"/> | 4. Insatisfecho |
| <input type="checkbox"/> | 5. Muy insatisfecho |

119. ¿Cuáles son tus metas para el futuro? _____

Línea Base Retrospectiva (LIBARE)

(Sobell, Maisto, Sobell & Cooper, 1979)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____

Mes 1						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Mes 2						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mes 3						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mes 4						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Mes 5						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mes 6						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
24	28	29	30	31		

Total copas estándar: _____ Promedio copa / ocasión _____ Mayor número de días sin tomar: _____
 Cantidad máxima de tragos tomados: _____ Cantidad mínima de tragos tomados: _____
 Cantidad de cubas que tomas más seguido: _____ Días de mayor consumo: _____

Indicadores de Dependencia DSM IV

(Martín del Campo, 2007)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____

Conteste afirmativamente o negativamente las siguientes preguntas.

Durante los últimos 12 meses:

Preguntas	Sí	No
1. ¿Has observado que no experimentas los mismos efectos con la droga que los que te causó la primera vez que la usaste?		
2. Cuando has suspendido el consumo de la droga, ¿has experimentado malestar físico que se alivia con un nuevo consumo?		
3. ¿Has aumentado la cantidad o la frecuencia de consumo de la sustancia por arriba de tus expectativas?		
4. ¿Has tratado de reducir o suspender el consumo de la sustancia y no lo has logrado?		
5. ¿Inviertes tiempos cada vez mayores en conseguir la droga y en consumirla?		
6. ¿Has dejado de ver a tus amigos, de hacer ejercicio o de realizar actividades que acostumbrabas hacer como consecuencia del consumo de la droga?		
7. ¿Estás consciente de que al consumir la droga se hace daño y aun así no puedes dejar de tomarla?		

Cuestionario Breve de Confianza Situacional

(Annis & Martin, 1985; traducción y adaptación Echeverría y Ayala, 1997a)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

Instrucciones: A continuación se presentan ocho diferentes situaciones o eventos ante los que algunos jóvenes tienen problemas por su forma de **beber o consumir alguna droga**.

Imagínate que estás en este momento en cada una de las siguientes situaciones, e indica en la escala, que tan seguro te sientes de poder resistir la tentación de beber en exceso o consumir alguna droga, marcando con una x a lo largo de la línea 0% sí "NO ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" ante esa situación o 100% sí "DEFINITIVAMENTE ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" en esa situación

1. Emociones Desagradables: (si estuviera deprimido, triste, molesto)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

2. Malestar Físico: (dolor de cabeza, gripa, tensión)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

3. Emociones Agradables: (si quisieras celebrar, si estuvieras feliz)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

4. Probando mi control sobre el consumo de alcohol: (cuando te propones tomar solo tres copas)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

5. Necesidad Física: (si tuvieras necesidad y urgencia de tomar y no puedes hacer nada más)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

6. Conflicto con otros: (peleas con amigos, familia o pareja)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

7. Presión social: (si te presionaran amigos o familiares para que tomaras)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

8. Momentos agradables con otros: (si estuvieras en una celebración de un amigo o familiar)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

Antes de continuar:

ALTO

RESUMIENDO Y TOMANDO DECISIONES: En la figura 1 se muestra de forma esquemática el procedimiento para detectar a los posibles usuarios del PIBA.

En el primer nivel se menciona la aplicación del POSIT para la identificación de aquellos adolescentes que presentan problemas por su consumo, este instrumento puede ser aplicado de forma individual o grupal. Si el sujeto contesta de forma afirmativa a uno o varias preguntas de este instrumento, se le cita posteriormente a una sesión de evaluación con el objetivo de indagar más sobre los ítems que contestó afirmativamente. Durante la sesión de evaluación se aplica la LIBARE para identificar su nivel de riesgo (promedio de su consumo). Además, se aplican otros instrumentos que permiten obtener información relacionada con la historia de consumo, factores de riesgo y de protección para el uso de sustancias, situaciones de consumo y nivel de autoeficacia.

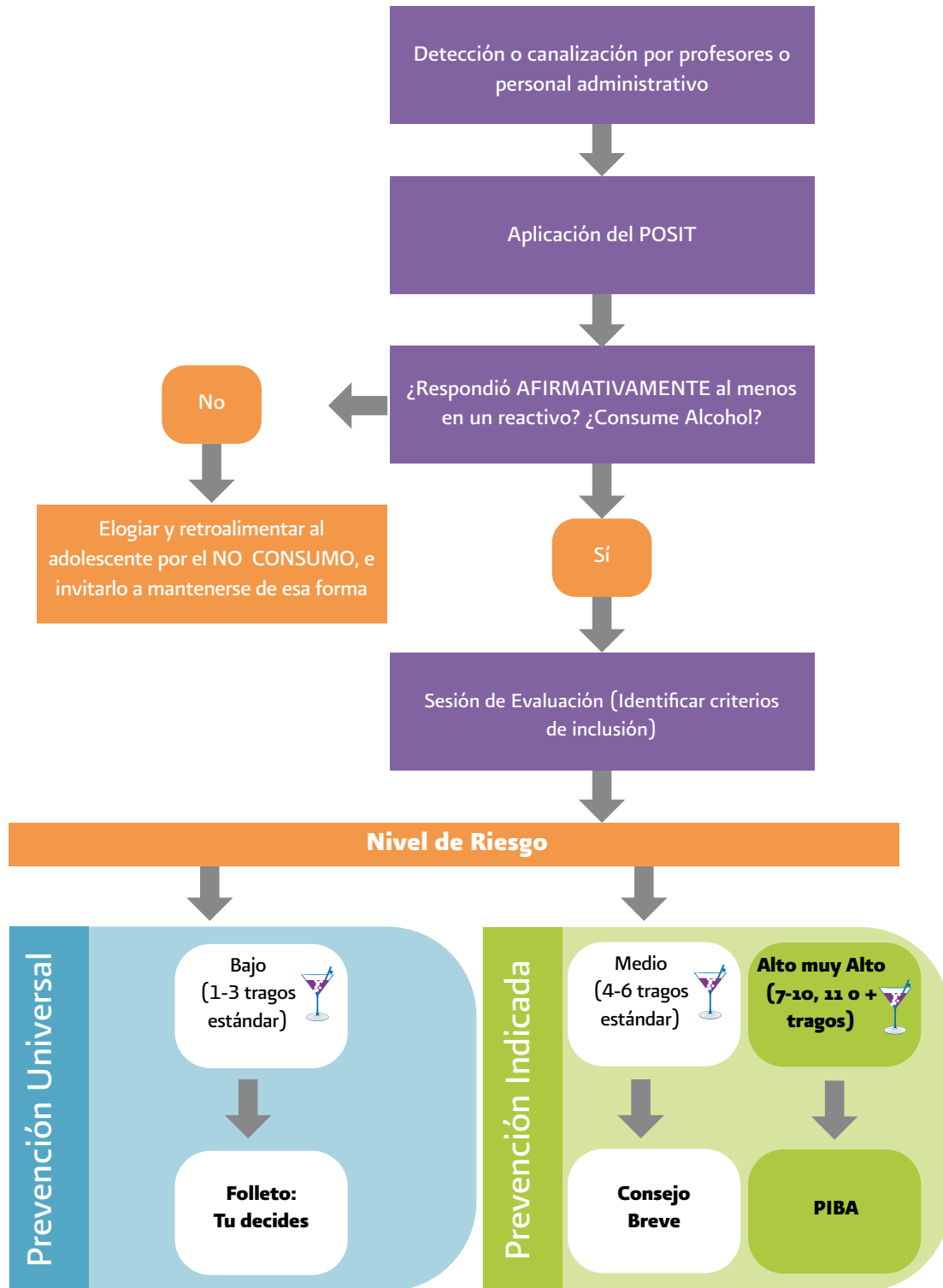
Cuando, como resultado de la evaluación se obtiene que el adolescente consume en promedio de cuatro a seis tragos estándar por ocasión (nivel de riesgo moderado), y/o ha comenzado a presentar problemas por su consumo, entonces se le brinda al adolescente la Sesión de Consejo Breve, en caso de que su consumo sea mayor a seis tragos (nivel alto y muy alto), el usuario es invitado a participar en el Programa de Intervención Breve para Adolescentes que inician en el consumo de alcohol y otras drogas (PIBA).

Finalmente, si el adolescente presenta un consumo promedio entre una y cuatro copas por ocasión (nivel de riesgo bajo) y sin problemas relacionados, entonces se le proporciona el folleto "Tú decides", el cual

consiste en informar al sujeto sobre lo que puede hacer para mantenerse abstemio o tener un consumo moderado y los riesgos que puede presentar si tuviera un consumo alto.

Una vez que se identificó que el usuario se encuentra en el nivel de riesgo alto, y ha presentado problemas debido a su consumo de alcohol, **el siguiente paso es continuar con la etapa 3 de inducción al programa.**

Figura 1 Diagrama de flujo para elegir el Tipo de Intervención para el Adolescente



ETAPA 3: Inducción al tratamiento

Antecedentes

Yahne y Miller (1999) señalan que a la fecha, la mayoría de las intervenciones se han diseñado para aquella gente que está preparada para tomar acción y cambiar su patrón de consumo. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes que abusan de alguna sustancia generalmente no han tomado la decisión de hacer un cambio en su conducta, y aún aquellos que se presentan a los programas de intervención están ambivalentes acerca de cambiar su patrón de consumo. Por lo que resulta fundamental, antes de intentar instrumentar el programa de intervención breve, incrementar la disposición hacia el mismo por parte del adolescente.

Las estrategias utilizadas por este programa se basan en los supuestos de la Entrevista Motivacional (Miller & Rollnick, 1991), que se emplean con el propósito de que los adolescentes incrementen su disposición al cambio y acepten entrar a tratamiento. Además de la técnica de Inducción de Roles (Zweben & Li, 1981) que tiene por objetivo aclarar las expectativas que los individuos y los terapeutas tienen de las intervenciones (Salazar, Martínez & Barrientos, 2009; Orner & Werner, 1968).

Los componentes de la Entrevista Motivacional son: la retroalimentación, brindar un consejo activo, remover las barreras importantes para el cambio, brindar aproximaciones alternativas, analizar las consecuencias negativas y riesgos asociados. Estos componentes han mostrado ser útiles en la referencia y continuación en el tratamiento para el alcoholismo (Bien, Miller & Tonigan, 1993) y con usuarios de drogas (Saunders, Wilkinson & Allsop, 1991).

Especialmente, la Entrevista Motivacional es una herramienta prometedora en el tratamiento de adolescentes con problemas por el abuso de sustancias. Se ha dicho que esta población puede beneficiarse a partir de intervenciones que promueven el compromiso con el tratamiento, resuelven la ambivalencia acerca del cambio, y/o ayudan a reducir la incidencia y la severidad de conductas problema (Aubrey, 1998)

Sesión de Inducción

Objetivo

Al término de la sesión el terapeuta habrá retroalimentado al usuario sobre su patrón de consumo, situaciones de riesgo, consecuencias a corto y largo plazo, para analizar la pertinencia de participar en el programa de intervención breve.

Duración

90 minutos (si es necesario se aplica en dos sesiones).

Material

- Reporte de Resultados de acuerdo a la droga de mayor consumo (alcohol, mariguana, cocaína, inhalables) Se cuenta con un material especial por tipo de droga (Ver materiales).
- Formato de consentimiento

Procedimiento:

El conjunto de actividades serán implementadas en 3 fases:

FASE 1.- Rapport

Se establecerá rapport mediante comentarios neutros sobre sus actividades académicas de ese día. Establecer un ambiente cómodo, en donde el terapeuta comienza explicando el objetivo y actividades de la sesión.

A continuación se detalla cada uno de los pasos propuestos para la aplicación y desarrollo de la misma, guiada en todo momento por la conformación de los materiales.

FASE 2.- Retroalimentación

Material “Reporte de Resultados”

Entregar al adolescente el material de retroalimentación de acuerdo al tipo de droga de mayor consumo, en el cual se describe su patrón de consumo, los efectos del tipo de sustancia que el adolescente consuma, el proceso de adicción, las consecuencias a corto y largo plazo asociadas al consumo, así como los recursos con los que cuenta y que le pueden ser de utilidad en el cambio de su consumo. Este reporte se elabora con base en lo expresado por el adolescente durante la evaluación.

Llenado del Material de Retroalimentación (antes de la Sesión de Inducción)

Antes de iniciar la sesión el terapeuta llena **ÚNICAMENTE** el espacio del nombre, el cuadro donde se presentan los resultados del patrón de consumo (véase Figura 2) y la página de las cosas que el adolescente tiene que cuidar y aquellas que le pueden ayudar (factores de riesgo y protección) para no tener problemas o presentar riesgos debido al consumo.

Figura 2. Formato de resultados del patrón de consumo

Nombre: _____

RESULTADOS

En los últimos seis meses

Bebiste un total de _____ copas estándar

Cantidad máxima de copas bebidos _____

Cantidad mínima de copas bebidos _____

Consumiste un promedio de _____ copas por ocasión de consumo

Días de mayor consumo _____

Cantidad de cubas o cervezas que tomas más seguido _____

Mayor número de días de abstinencia _____

1. Formular y definir el problema.

Se proporciona al adolescente toda la información recabada mediante la línea base, respecto a su patrón de consumo durante los últimos seis meses. Específicamente, la cantidad mínima de consumo, en el caso del alcohol, se trata de identificar si ésta se encuentra por debajo de lo sugerido como consumo moderado, y el terapeuta menciona al adolescente que esto indica que él es capaz de controlar su consumo ya que en ocasiones bebe pero sin que llegue a embriagarse. Aunque para el consumo de drogas no existe una cantidad recomendada de consumo, se menciona al adolescente que este indicador se utiliza cuando el usuario se plantea una meta inicial de reducción y elige, posteriormente, cambiar su meta a abstinencia; es decir, que esta cantidad puede servir como parámetro para establecer la primer meta de consumo.

En relación al promedio de consumo, también es importante señalar al adolescente si su consumo se encuentra por arriba del consumo moderado, cuando la principal sustancia de consumo es el alcohol, el terapeuta sugiere al adolescente, que al final del programa, su promedio sea igual o esté por debajo del consumo moderado, de igual forma se hace para aquellos jóvenes que consumen otras drogas.

Por otra parte, cuando se describen los días principales de consumo, se debe decir al adolescente que es durante estas situaciones él debe tener especial cuidado con su consumo, pues seguramente, están relacionados con los escenarios que favorecen que él beba en exceso o consuma otro tipo de drogas.

Finalmente, en el cuadro se presenta el total de días que el adolescente ha consumido alcohol o drogas ilegales en los últimos seis meses, y el mayor número de días de

abstinencia en el mismo período. Cuando el número de días de abstinencia es mayor al de días de consumo, se comenta al adolescente que éste es un dato importante pues revela que le dedica gran parte de su tiempo a otras actividades que no están relacionadas con el consumo. Pero en caso contrario, se le advierte que esto es un dato de preocupación ya que está dedicando gran parte de su tiempo al consumo.

1.1 ¿Cuánto es un abuso?

Una vez que se ha analizado el patrón de consumo del adolescente, se le pregunta si sabe lo que es el abuso en el consumo de sustancias, posteriormente se le explica que en el caso del alcohol, la cantidad recomendada en los hombres adolescentes es de tres tragos por ocasión de consumo, y para las mujeres de dos tragos. Mientras que en el caso de algún otro tipo de droga como cocaína, marihuana e inhalables, cualquier consumo se considera un abuso, dados los efectos nocivos a la salud.

1.2 Análisis de las graficas de consumo

Además de entregar los resultados de la LIBARE, en este momento, se establece una comparación entre el consumo del estudiante y los datos obtenidos durante la última Encuesta Nacional de Adicciones de 2008, de la cual se retoman las gráficas del porcentaje de consumo de alcohol en adolescentes; porcentaje de consumo de drogas en adolescentes; número de copas bebidas por ocasión; número de veces que los adolescentes han usado marihuana; número de veces que los adolescentes han usado inhalables; número de veces que los adolescentes han usado cocaína en el último mes y en el último año. (véase materiales sesión inducción).

La comparación del patrón de consumo del adolescente con las gráficas de la Encuesta Nacional de Adicciones

tiene como objetivo aumentar la conciencia de éste, de cuánto y con qué frecuencia consume alcohol o cualquier otra droga con relación a un grupo normativo. En este sentido, el terapeuta debe mostrar al adolescente cómo su consumo y/o el de su grupo de amigos es excesivo, y cómo la mayoría de los jóvenes de su edad no consumen drogas, y entre aquellos que consumen, muy pocos lo hacen frecuentemente o en grandes cantidades. Para introducirse en este análisis, el terapeuta puede preguntar al joven si él considera que todos los muchachos de su edad consumen de la misma forma, y de acuerdo a su respuesta, analizar con ayuda de las gráficas, si tiene una percepción cierta o falsa. La mayoría de las ocasiones los adolescentes expresarán que su consumo es igual al del resto de la población pero con la realización del análisis de la información se percatan de que su percepción es equivocada.

1.3 Proceso de adicción

Una vez que el adolescente se ha ubicado dentro de un grupo normativo con base en la revisión de las gráficas, se hace un resumen de lo revisado hasta el momento y entonces se pregunta al adolescente:

“Después de la información que hemos revisado, ¿qué opinas de tu consumo?; ¿por qué crees que sea importante no abusar de las drogas o el alcohol?”

En este sentido, el adolescente puede dar alguna respuesta relacionada con los efectos severos del consumo, y es a partir de ello que la terapeuta continúa explicando el proceso de adicción, el cual viene incluido en el material de la sesión de inducción.

Al respecto, se explica al adolescente que la adicción es la etapa de un proceso que se inicia con el consumo de sustancias, que puede pasar al abuso ellas y el posterior

desarrollo de la tolerancia hasta llegar a la dependencia. Aquí, es importante resaltar que no se trata de un proceso ininterrumpible y que no por usar alguna vez alguna droga llegará a desarrollar dependencia, sino que, por el contrario, el proceso de adicción puede interrumpirse en cualquier momento llegando a la abstinencia o a la moderación (en el caso del consumo de alcohol).

1.4 Consecuencias asociadas al consumo

Posteriormente, se analiza con el adolescente la información concerniente a las consecuencias asociadas al consumo que se pueden presentar a corto y largo plazo. Estas consecuencias están contenidas dentro del material de la sesión de inducción para cada sustancia.

El terapeuta explica cada una de las consecuencias presentadas en el material, para lo cual se recomienda revisar el Anexo 1 de este manual donde se describe el metabolismo y las consecuencias de cada una de las sustancias que se trabajan en el programa. Al terminar la explicación se pregunta al joven cuáles de éstas ha experimentado, o si hay otras que no se presenten en el material y le hayan ocurrido. Cuando los adolescentes realizan este ejercicio pueden rescatar otras consecuencias que también son importantes para ellos, por ejemplo: “Me caí y todos se burlaron”, “me quedé dormido”, “hice el ridículo”, “todos se burlaron de mí”, etc. Por lo tanto, el terapeuta debe promover el análisis de otras consecuencias. Si el joven reconoce la presencia de alguna de estas consecuencias se le pide que describa ¿Cuándo sucedió?, ¿Quién estuvo involucrado?, ¿Qué esperaba obtener con el consumo durante esa situación?, ¿Qué sucedió?, ¿Cuál fue su respuesta ante esta situación?, ¿Qué cosas de esa situación fueron buenas para él?, y ¿Qué condiciones de esa situación no fueron buenas para él?

Después de analizar las consecuencias a corto y largo plazo, se entregan los resultados de aquellas cosas que pueden proteger al adolescente y las que le pueden poner en riesgo de consecuencias negativas. El terapeuta pone especial énfasis en las primeras, trata de investigar más acerca de estos puntos e indaga la opinión del adolescente acerca de las mismas.

Una vez que se entregan los resultados, se trabaja en la definición del problema o los posibles problemas relacionados con el consumo, abordando el tema de la siguiente manera:

“Ahora que revisamos la frecuencia, cantidad en que consumes y las consecuencias que tu consumo te ocasiona, quiero preguntarte Si hay algo que te preocupe o llame tu atención acerca de tu consumo, ¿por qué?”, o “Nosotros hemos hablado sobre algunas formas en las cuales tu consumo te pone en riesgo, cómo podríamos saber si hay algo de tu consumo que te preocupe”

La meta es lograr que el joven encuentre maneras de reconocer un problema, enfocándose en las señales a corto plazo (consecuencias inmediatas). Es decir, el terapeuta resalta las cosas que le han ocurrido recientemente con relación a su consumo y que pueden ser signos de que es necesario un cambio.

Una vez que el adolescente identifica qué es lo que le preocupa sobre su consumo, lo escribe en el espacio correspondiente dentro del material (véase figura 3).

Ejemplo del material:

¿Qué te gustaría cambiar de tu forma de tomar alcohol y qué cosas te preocupan de tu consumo? _____

2. Elaborar soluciones alternativas.

Después de que el adolescente identifica cuáles son las cosas que le preocupan de su consumo, se trabaja con el joven para que éste desarrolle por lo menos dos alternativas posibles que puedan dar solución al conflicto o problema identificado por él mismo.

El desarrollo de alternativas es dirigido por tres principios básicos: a) pensar en el mayor número de soluciones posibles, b) postergar el juicio o evaluación crítica hasta la toma de decisiones, c) búsqueda amplia de soluciones pertenecientes a diferentes categorías. La forma en que el terapeuta puede introducir al adolescente en este ejercicio es la siguiente:

“Ahora es momento que reflexiones ¿qué cosas puedes hacer para solucionar lo que te preocupa o llama tu atención sobre tu consumo?, ¿cómo crees que puedes resolverlo? Piensa en dos alternativas que puedas realizar, y escribe las cosas buenas y las cosas no tan buenas de cada una en este espacio (señala el material)”

El adolescente tiene que considerar que la mejor solución es aquella que esperamos sea la más efectiva para resolver el problema aumentando las ventajas y disminuyendo las desventajas de su consumo.

Ejemplo del material: *Elaboración y análisis de alternativas*

TOMA UNA DECISIÓN

Para terminar elige solo una de las opciones que tienes. Considera lo siguiente:

- Cosas buenas y no tan buenas de cada opción.

	Cosas buenas	Cosas no tan buenas
Opción 1 _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Opción 2 _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

¿Cuál es tú mejor alternativa? _____

3. Toma de decisiones: explicar las características del programa de intervención breve.

Después de que el adolescente encuentra sus alternativas y escribe las cosas buenas y las cosas no tan buenas de cada una, el terapeuta ofrece al adolescente el programa de intervención breve como una alternativa para cambiar su consumo problemático. En ese momento, se le explican las características de la intervención mediante el empleo del material ¿quiénes somos?

El terapeuta explica las características del programa y pregunta al joven si considera que asistir al programa es una buena alternativa para solucionar lo que le preocupa de su consumo. Si el adolescente responde afirmativamente, entonces el terapeuta refuerza su decisión, entrega el material de consentimiento al joven y, después de revisarlo, el adolescente lo firma y se le da cita para su primera sesión en el programa.

En caso de que el estudiante no acepte asistir al programa,

el terapeuta se interesa por conocer las razones que tiene éste para no ingresar a la intervención, y pone a su consideración una sesión más para elaborar un plan de acción que le permita desarrollar la alternativa que eligió como la mejor para solucionar su problema. Sin embargo, se deja la posibilidad abierta de que ingrese al programa en un momento posterior.

4. Cierre de la sesión

El terapeuta elabora un resumen de la sesión resaltando los puntos más importantes de ésta, y la importancia de que el adolescente haya aceptado ingresar al programa (en caso de que así sea), se fija una cita para la siguiente semana.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones de tratamiento.

Materiales

Reporte de Resultados Alcohol

Sesión de Inducción

Nombre: _____

Tu patrón de consumo se obtiene con base en el calendario de tu consumo. A continuación presentamos la información más importante de éste:

En los últimos seis meses

Bebiste un total de _____ copas estándar

Cantidad máxima de copas bebidas _____

Cantidad mínima de copas bebidas _____

Consumiste un promedio de _____ copas por ocasión de consumo

Días de mayor consumo _____

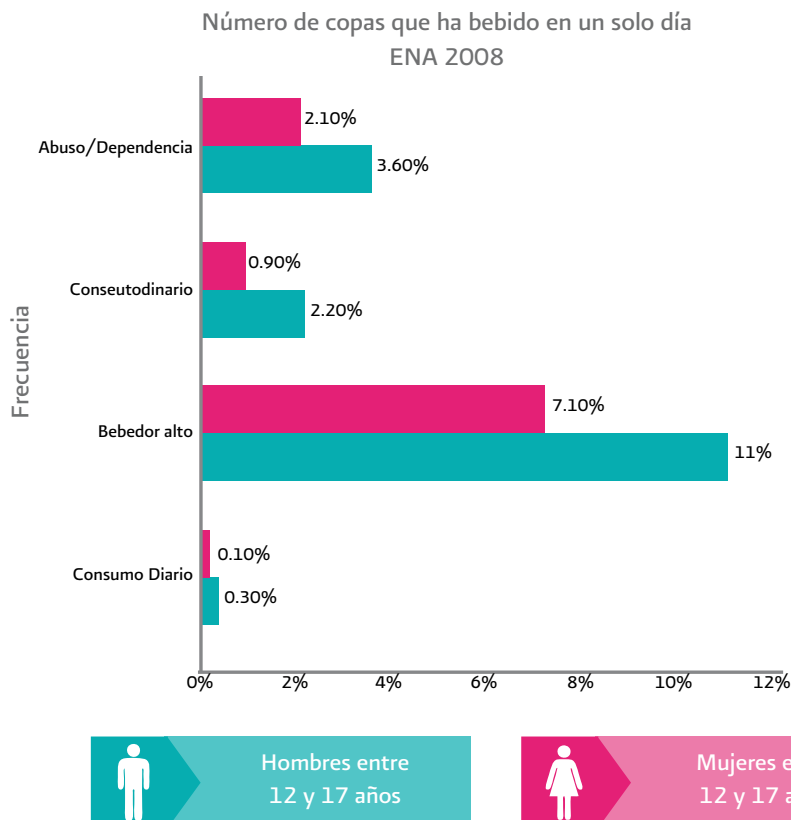
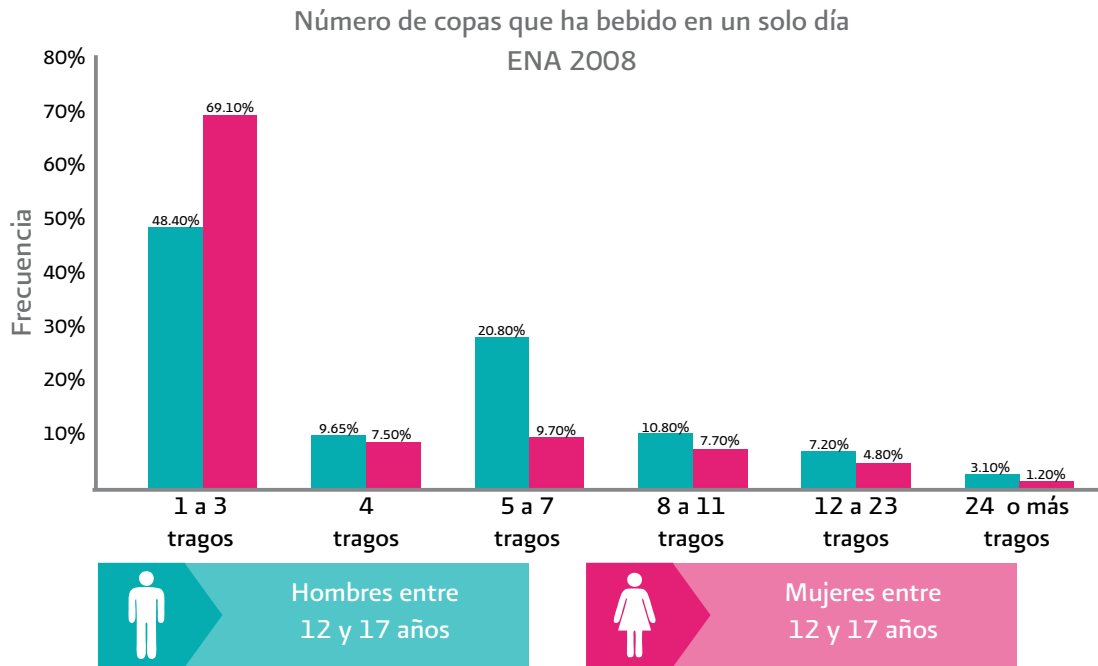
Cantidad de cubas o cervezas que tomas más seguido _____

Mayor número de días de abstinencia _____

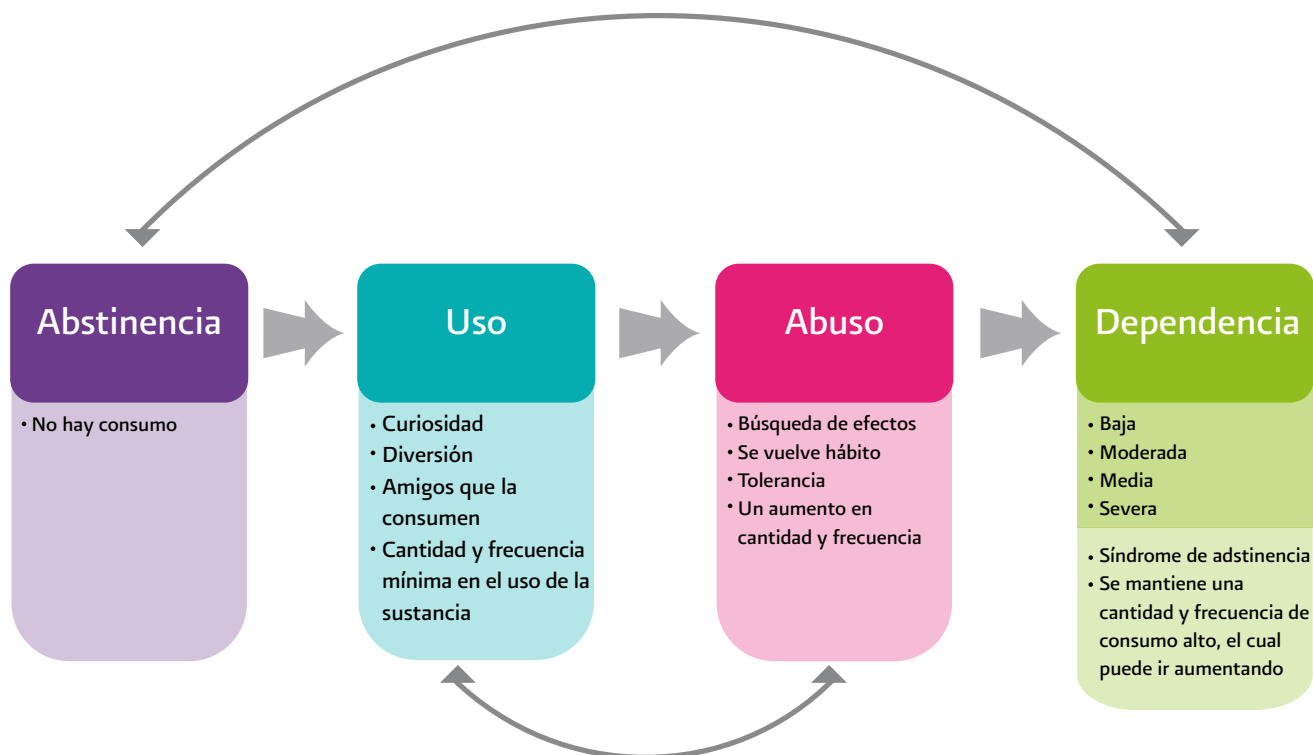
¿**Cuánto es un abuso?** Más de tres copas por ocasión de consumo.

Efectos del Alcohol durante un Consumo

1 cuba o una cerveza	Tranquilidad
2 cubas o cervezas	Maravilloso
4 cubas o cervezas	Alegre
7 cubas o cervezas	Malestar
20 cubas o cervezas	Muerte



Proceso de Adicción



Problemas de tomar más de cinco cubas o cervezas

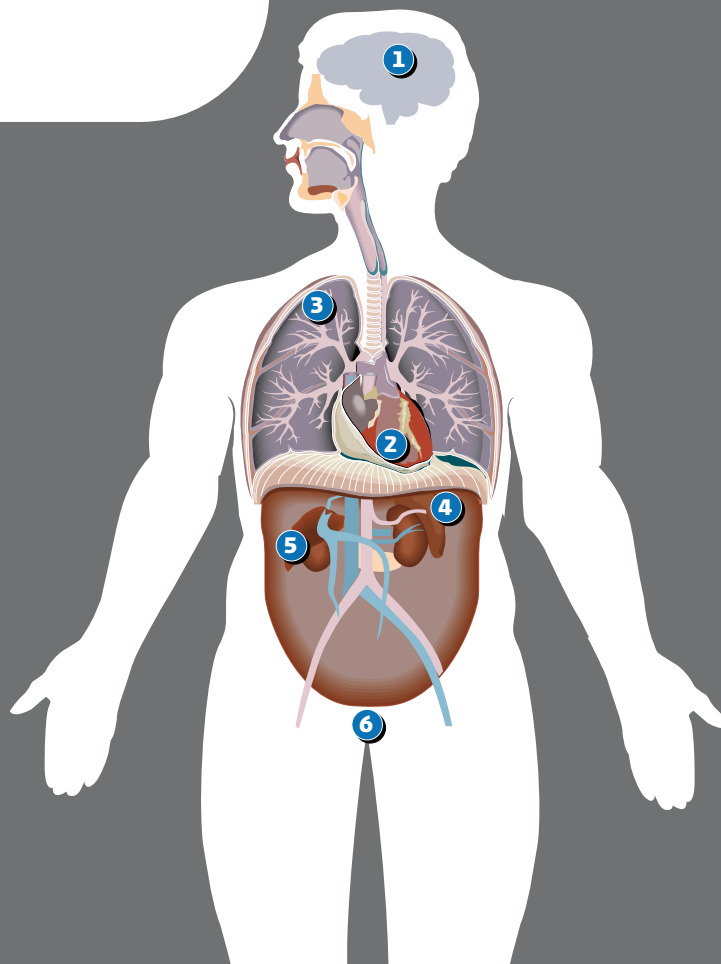
- Peleas
- Cruda
- Accidentes
- Problemas con la familia
- Problemas con la policía
- Problemas escolares o en el trabajo
- Relaciones sexuales sin protección o sin desearlas

Problemas a largo plazo por tomar Alcohol

- Se pierde el control
- Síndrome de abstinencia (mareos, vómito, temblores, cansancio, etc.)
- Descuido de obligaciones
- Abandono de hogar, trabajo o escuela

Consecuencias físicas por tomar alcohol

- 1 **Cerebro**
Pérdida de memoria, confusión, alucinaciones, convulsiones
- 2 **Corazón**
Presión elevada, pulso irregular, crecimiento
- 3 **Pulmones**
Infecciones (TB)
- 4 **Estómago**
Inflamación, sangrado, úlcera
- 5 **Hígado**
Inflamación, hepatitis, cirrosis
- 6 **Genitales**
Impotencia, encogimiento



Cosas que te ocurren y debes cuidar para no tener problemas con tu forma de tomar

Lo que te puede ayudar para tomar sin tener problemas

Una vez que has revisado lo anterior responde esta pregunta:

¿Qué te gustaría cambiar de tu forma de tomar alcohol y qué cosas te preocupan de tu consumo?

Toma una decisión

Elige dos alternativas que te puedan ayudar en el logro de tu meta.

- **Cosas buenas y cosas no tan buenas en cada opción**

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

¿Cuál es tu mejor alternativa?

- Ahora que hemos aclarado cuál es la frecuencia y cantidad de tu consumo de alcohol.
- Las consecuencias de tu consumo.
- Hablamos de las cosas que tienes que cuidar y aquellas que te pueden ayudar a no correr riesgos.

Empieza a trabajar en la alternativa que elegiste, además recuerda que puedes encontrarnos en el siguiente teléfono

Centro de Orientación Telefónica 01 800 911 2000

Materiales

Reporte de Cocaína

Sesión de Inducción

Nombre: _____

Tu patrón de consumo se obtiene con base en el calendario de tu consumo. A continuación presentamos la información más importante de éste:

En los últimos seis meses

Tu consumiste un total de _____

Los días de NO CONSUMO en los últimos tres meses _____

Los días de la semana de mayor consumo _____

Mayor días de consumo en UNA SEMANA _____

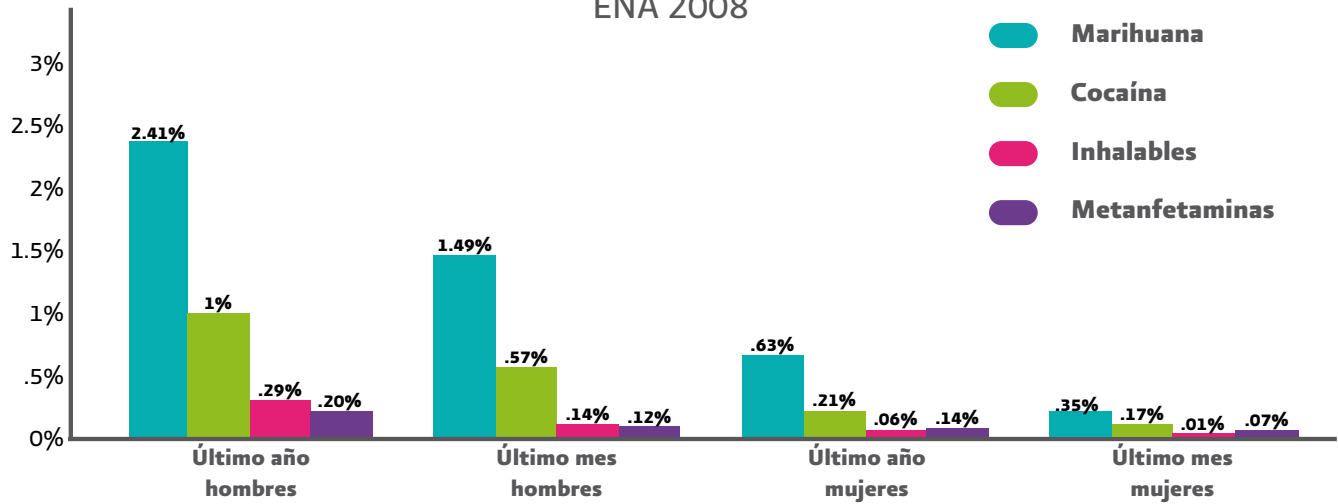
Menor días de consumo en UNA SEMANA _____

Tu promedio _____

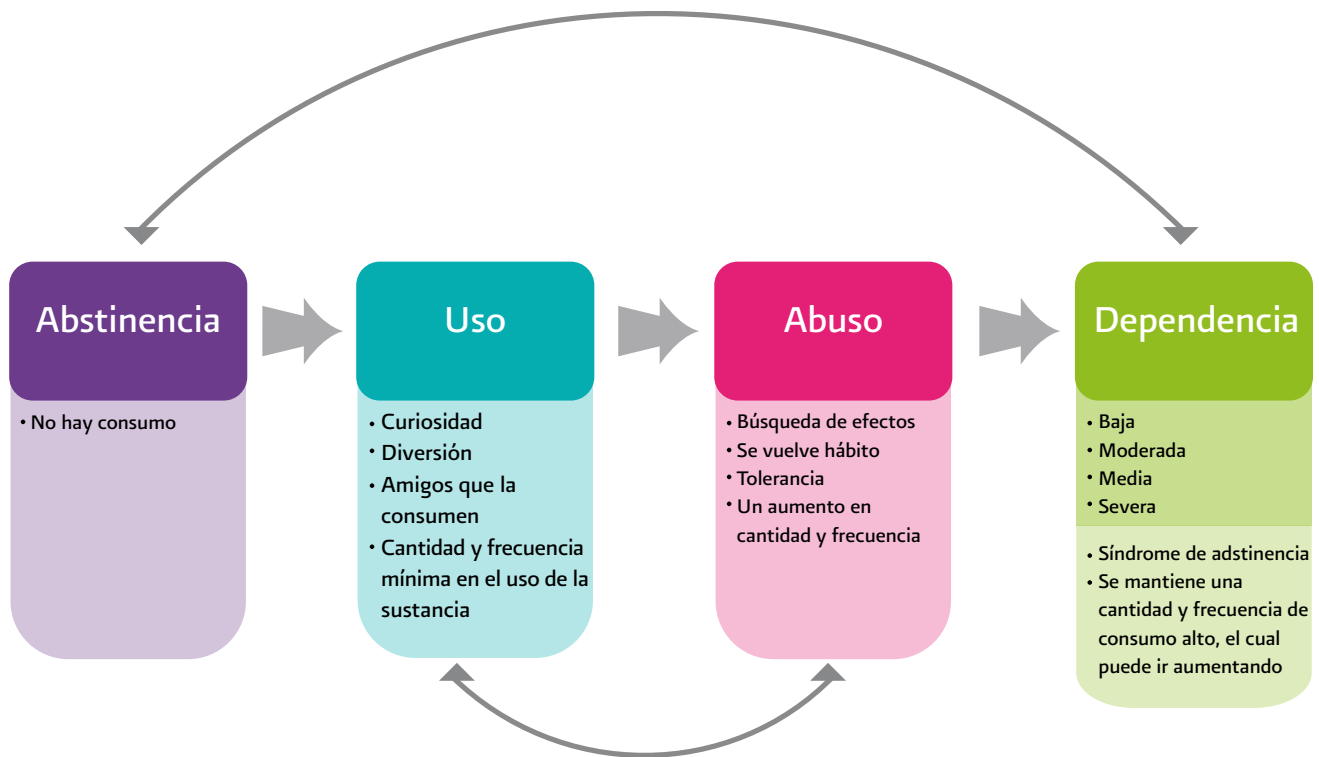
¿Cuánto es un abuso?

Cualquier cantidad se considera un abuso debido a los efectos que esta sustancia tiene en nuestro organismo.

Consumo de drogas en población 12 - 25 años
ENA 2008



Proceso de Adicción



Problemas con cualquier cantidad de consumo de cocaína

Las consecuencias de tu consumo pueden afectar tu vida en diferentes áreas a corto y largo plazo.

¿Qué consecuencias te han ocurrido?

- Felicidad exagerada
- Aumento del deseo sexual
- Hambre
- Disminución de sed
- Fatiga y frío
- Aumento de la temperatura
- Agresión
- Confusión
- Ansiedad
- Dificultad para respirar
- Mayor trabajo del corazón
- Falta de interés
- Cansancio
- Tristeza
- Muerte repentina

Problemas a largo plazo por consumo de Cocaína

- Daño en el tabique nasal
- Congestión
- Dolor abdominal
- Convulsiones
- Sensación de ser perseguido
- Paro cardíaco
- Mareo, náuseas y vómito
- Participación en crímenes
- Se siente poco placer

Cosas que te pueden poner en riesgo de tener problemas con tu consumo

Cosas que te pueden proteger para no tener problemas con tu consumo

Una vez que has revisado lo anterior responde esta pregunta:

¿Qué te gustaría cambiar de tu consumo de drogas?

Toma una decisión

Elige dos alternativas que te puedan ayudar en el logro de tu meta.

- **Cosas buenas y cosas no tan buenas en cada opción**

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

¿Cuál es tu mejor alternativa?

- Ahora que hemos aclarado cuál es la frecuencia y cantidad de tu consumo de drogas.
- Las consecuencias de tu consumo.
- Hablamos de las cosas que tienes que cuidar y aquellas que te pueden ayudar a no correr riesgos.

Empieza a trabajar en la alternativa que elegiste, además recuerda que puedes encontrarnos en el siguiente teléfono

Centro de Orientación Telefónica 01 800 911 2000

Materiales

Reporte de Resultados Inhalables

Sesión de Inducción

Nombre: _____

Tu patrón de consumo se obtiene con base en el calendario de tu consumo. A continuación presentamos la información más importante de éste:

En los últimos seis meses

Tu consumiste un total de _____

Los días de NO CONSUMO en los últimos tres meses _____

Los días de la semana de mayor consumo _____

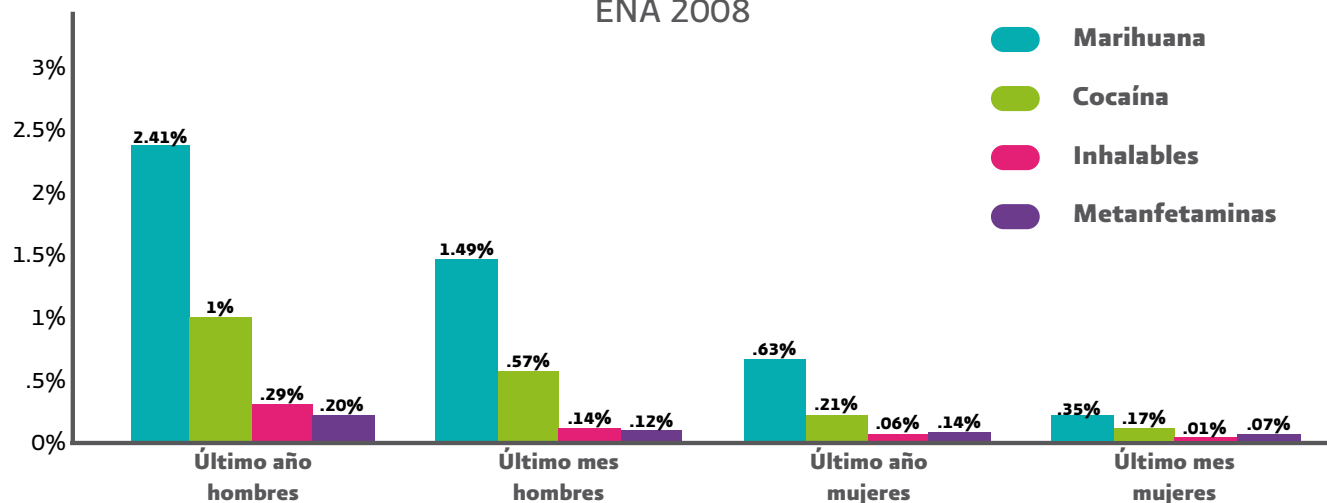
Mayor días de consumo en UNA SEMANA _____

Menor días de consumo en UNA SEMANA _____

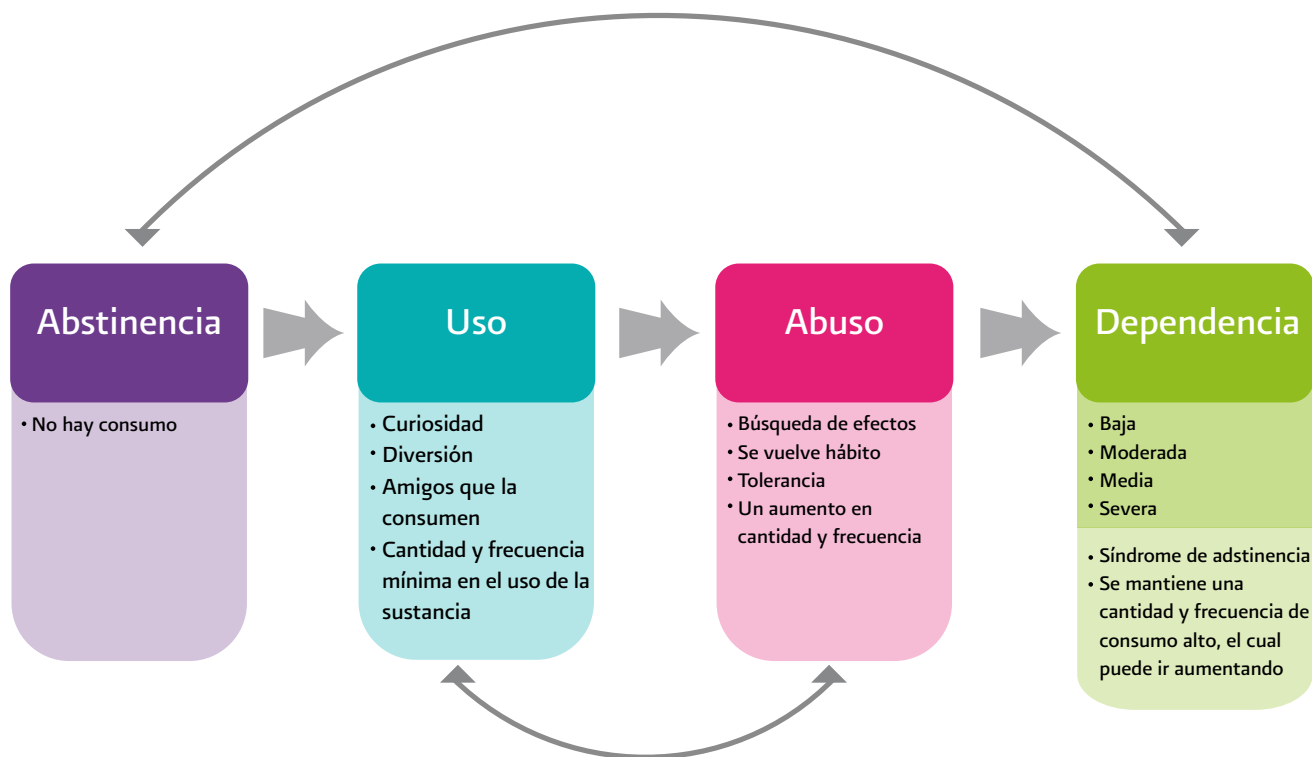
¿Cuánto es un abuso?

Cualquier cantidad se considera un abuso debido a los efectos que esta sustancia tiene en nuestro organismo.

Consumo de drogas en población 12 - 25 años
ENA 2008



Proceso de Adicción



Problemas con cualquier cantidad de consumo de Inhalables

Las consecuencias de tu consumo pueden afectar tu vida en diferentes áreas a corto y largo plazo.

¿Qué consecuencias te han ocurrido?

- Desinhibición (haces cosas que no acostumbras)
- Relajación
- Alucinaciones
- Dificultad para recordar cosas familiares, seguir conversaciones, resolver problemas y planear actividades
- Menor trabajo del corazón, dificultad para respirar
- Reacciones de violencia y agresión
- Dificultad para moverse
- Sensación de ser perseguido
- Muerte repentina

Problemas a largo plazo por consumo de Inhalables

Problemas con solución

- Daño en hígado
- Daño en riñones
- Disminución de oxígeno en la sangre

Problemas sin solución

- Daño en oído
- Temblores
- Daño en tabique nasal
- Daño cerebral

Cosas que te pueden poner en riesgo de tener problemas con tu consumo

Cosas que te pueden proteger para no tener problemas con tu consumo

Una vez que has revisado lo anterior responde esta pregunta:

¿Qué te gustaría cambiar de tu consumo de drogas?

Toma una decisión

Elige dos alternativas que te puedan ayudar en el logro de tu meta.

- **Cosas buenas y cosas no tan buenas en cada opción**

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

¿Cuál es tu mejor alternativa?

- Ahora que hemos aclarado cuál es la frecuencia y cantidad de tu consumo de drogas.
- Las consecuencias de tu consumo.
- Hablamos de las cosas que tienes que cuidar y aquellas que te pueden ayudar a no correr riesgos.

Empieza a trabajar en la alternativa que elegiste, además recuerda que puedes encontrarnos en el siguiente teléfono

Centro de Orientación Telefónica 01 800 911 2000

Materiales

Reporte de Marihuana

Sesión de Inducción

Nombre: _____

Tu patrón de consumo se obtiene con base en el calendario de tu consumo. A continuación presentamos la información más importante de éste:

En los últimos seis meses

Tu consumiste un total de _____

Los días de NO CONSUMO en los últimos tres meses _____

Los días de la semana de mayor consumo _____

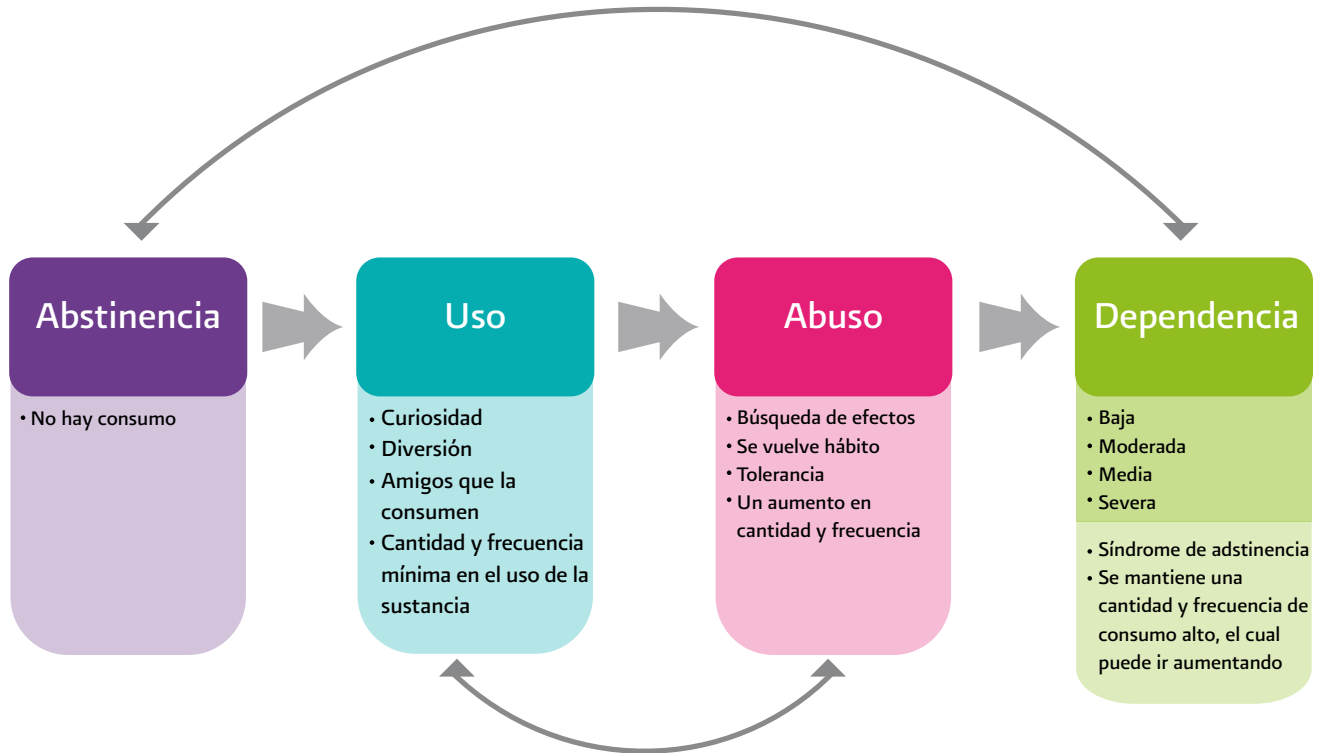
Mayor días de consumo en UNA SEMANA _____

Menor días de consumo en UNA SEMANA _____

¿Cuánto es un abuso?

Cualquier cantidad se considera un abuso debido a los efectos que esta sustancia tiene en nuestro organismo.

Proceso de Adicción



Problemas con cualquier cantidad de consumo de Marihuana

Las consecuencias de tu consumo pueden afectar tu vida en diferentes áreas a corto y largo plazo.

¿Qué consecuencias te han ocurrido?

- Desinhibición (haces cosas que no acostumbras)
- Sensación de felicidad
- Cambios de ánimo
- Ojos rojos, boca y garganta secas
- Sensación de ser perseguido
- Mayor trabajo del corazón
- Alucinaciones
- Hambre
- Ansiedad
- Dificultad para moverse
- Dificultad para concentrarse, recordar y comprender
- Sensación de que el tiempo pasa lento

Problemas a largo plazo por consumo de Marihuana

- Disminuye el placer sexual
- Asma o bronquitis
- Falta de ganas para hacer cualquier actividad

En hombres

- Menor crecimiento del pene
- Menor crecimiento físico
- Problemas con el control de la voz

En mujeres

- Vello facial y corporal
- Espinillas
- Dificultad para tener hijos

Cosas que te pueden poner en riesgo de tener problemas con tu consumo

Cosas que te pueden proteger para no tener problemas con tu consumo

Una vez que has revisado lo anterior responde esta pregunta:

¿Qué te gustaría cambiar de tu consumo de drogas?

Toma una decisión

Elige dos alternativas que te puedan ayudar en el logro de tu meta.

- **Cosas buenas y cosas no tan buenas en cada opción**

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

¿Cuál es tu mejor alternativa?

- Ahora que hemos aclarado cuál es la frecuencia y cantidad de tu consumo de drogas.
- Las consecuencias de tu consumo.
- Hablamos de las cosas que tienes que cuidar y aquellas que te pueden ayudar a no correr riesgos.

Empieza a trabajar en la alternativa que elegiste, además recuerda que puedes encontrarnos en el siguiente teléfono

Centro de Orientación Telefónica 01 800 911 2000

Formato de Consentimiento

Yo _____, estoy de acuerdo en participar como usuario en un programa de intervención sobre el consumo de alcohol y drogas. Este programa está integrado por cinco sesiones semanales y un seguimiento.

1. Como parte del programa, contestaré cinco breves folletos y haré cinco ejercicios relacionados con los mismos. También, cada semana informaré a mi orientador sobre mi manera de tomar o mi consumo de drogas.
2. La información que daré solo será conocida por mi orientador. Mi nombre o algún otro dato que pueda identificarme, serán guardados con los datos que yo haya proporcionado.
3. Estoy de acuerdo en que mi orientador se ponga en contacto conmigo después de terminar el programa. Entiendo que una entrevista está programada al transcurrir seis meses. Esta entrevista tendrá como propósito el seguimiento posterior, y se me preguntará acerca de mi consumo de alcohol y/o uso de drogas y otras conductas relacionadas.

Nombre y firma del adolescente

Nombre y firma del orientador

Fecha

Programa para Adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas

¿Quiénes somos?

Un grupo de terapeutas que junto contigo:

- Trabajan contigo durante cinco sesiones
- Ven cómo el consumo puede afectar tu vida
- Encuentran cómo cambiar tu consumo de drogas
- Trabajan respetando la información que tu les das
- Respetan tus decisiones

Primera sesión

- Encuentras las razones principales para cambiar tu consumo
- Revisas ventajas y desventajas de cambiar el consumo
- Eliges una primera meta de consumo
- Abstinencia o moderación

Segunda sesión

- Encuentras tus principales situaciones de riesgo de consumo

Tercera sesión

- Desarrollas alternativas y planes de acción para controlar tu consumo

Cuarta sesión

- Planeas cómo lograr tus metas
- Analizas cómo tu consumo influye en el logro de tus metas
- Estableces las metas que quieres alcanzar en tu vida a corto y a largo plazo

Quinta sesión

- Das tus puntos de vista sobre el programa.
- Estableces una segunda meta de consumo
- Planeas cómo vas a mantener una meta una vez terminado el programa.

Seguimiento

ETAPA 4: 1ª Sesión de Tratamiento

Balance decisonal y establecimiento de meta de consumo

Introducción

Uno de los componentes fundamentales del programa de intervención breve es el entrenamiento en Autorregulación de la conducta adictiva el cual consiste en técnicas conductuales que incluyen el planteamiento de metas, autorregistro, dirección y orientación para el logro de metas, análisis funcional de las situaciones de consumo, y el desarrollo de alternativas de enfrentamiento. Además, se considera educacional en el sentido de que el cliente es introducido a componentes específicos, uno por uno, y se establecen tareas entre las sesiones. Cabe mencionar que el papel del usuario es mantener la responsabilidad para tomar decisiones a lo largo del entrenamiento.

En la primera sesión, los usuarios establecen su meta de tratamiento, bajo la suposición de que si ellos mismos determinan el resultado del tratamiento, se sentirán más comprometidos con la meta, que si ésta es establecida unicamente por el terapeuta. Es decir, el objetivo general es ayudar al usuario a analizar su propio consumo y a desarrollar e implementar sus propios planes para cambiar su patrón de consumo para lo cual se proporcionan algunas advertencias o consejos acerca de los límites razonables para su ingesta y las contraindicaciones de la misma. El proceso de elección de su meta empieza en la primera sesión, misma que se revisa en cada sesión de tratamiento y en la fase de seguimiento.

Otro elemento fundamental de la sesión 1 es la revisión de las ventajas y desventajas de continuar o cambiar el consumo de la sustancia. A este ejercicio, se le conoce como “balance decisonal” y está basado en el trabajo de

Jannis y Mann (1977). El principal objetivo de este ejercicio es aumentar el conocimiento del usuario acerca de que él puede ser su propio agente de cambio. La evaluación de los “pros y contras” de consumir o no consumir es una estrategia para crear la discrepancia e incrementar la disposición al cambio (Prochaska & Di-clemente, 1986).

Sesión 1 (Tx)

Balance Decisional y Establecimiento de Meta

Objetivo

Que el adolescente analice su consumo, elabore su balance decisional (ventajas y desventajas de cambiar su patrón de consumo) y establezca una meta de reducción de consumo.

Duración

60 minutos.

Material

- Autorregistro
- Material 1: Balance Decisional

Procedimiento:

El procedimiento a seguir para la aplicación de esta sesión se realiza en cinco fases.

FASE 1. Rapport

Al igual que en la sesión anterior y como elemento común en todas las sesiones, una fase importante es el establecimiento del rapport, el cual puede llevarse a cabo abordando temas neutros, para luego pasar a la explicación del objetivo de la sesión y las actividades a realizar.

FASE 2. Llenar el Autorregistro

El terapeuta junto con el adolescente revisan el formato de autorregistro, se analizan los días de consumo, cantidad consumida, situaciones de consumo y la posibilidad de que el adolescente haya empleado alguna estrategia para la reducción de su consumo durante esta semana (véase material de la sesión). Para facilitar este apartado el terapeuta realiza las siguientes preguntas:

¿Tuviste consumo en la semana?
¿En cuánto tiempo fue el consumo?
Duración del consumo total
¿Cómo te sentiste antes y después del consumo?
¿Pensaste en reducir tu consumo?
¿Qué cosas hiciste para reducir tu consumo?
¿Las cosas que hiciste te ayudaron efectivamente a reducir el consumo?
¿Te quedaste con ganas de continuar consumiendo?
¿Cómo calificas tu semana de acuerdo a tu consumo? mala ___ regular___ buena___ excelente ___

Nota: En este cuadro se presentan las preguntas que se sugieren que el terapeuta realice al usuario con el objetivo de analizar su consumo semanal.

El terapeuta pide al adolescente que llene su cuadernillo de autorregistro y realiza un resumen de los puntos tratados. Es importante hacer énfasis en los días de no consumo y las estrategias empleadas. Además, el terapeuta explica que se revisará y llenará el autorregistro al principio de cada sesión del programa.

FASE 3. Resumir los puntos tratados de la sesión anterior

El terapeuta recuerda junto con el adolescente la información de la sesión anterior (inducción al tratamiento).

“Ahora que analizaste la forma en que consumes alcohol o drogas, lograste identificar algunos riesgos y problemas debido a esta forma de consumir y, sobre todo, te preguntaste”:

¿Es tiempo para cambiar?

Descubriste las Razones de Cambio que te ayudaron a decidir participar en este taller

¡Qué bueno que te animaste!

FASE 4. Realizar lectura del Material 1.

El terapeuta explica al adolescente el Ejercicio 1 “Balance Decisional” del Material 1.

4.1 Comparar ventajas y desventajas

Cuando tengas que decidir qué hacer con respecto a algo y quieras tomar una decisión o hacer un cambio, será más fácil si piensas tanto las ventajas como las desventajas de las opciones que tienes, por ejemplo, la escuela a la que asistirás, lo que harás en tu tiempo libre, si vas a trabajar, cambiar de novia/o o amistades, o dejar de consumir alcohol o drogas.

Debes saber que comparar ventajas y desventajas implica preferencias personales. Lo que podría ser una ventaja para tí, puede representar una desventaja para otra persona. Además, es normal que al compararlas tengas ideas o sentimientos encontrados.

4.2 Revisar las consecuencias del consumo

Generalmente, cuando las personas usan alcohol o drogas están buscando resultados o consecuencias positivas e inmediatas. Éstas ocurren durante el consumo o poco tiempo después de consumir.

Desafortunadamente, algunas veces obtenemos

consecuencias que no buscamos y que son por lo general negativas y perjudiciales. Son estas consecuencias negativas las que han provocado que tu consumo se convierta en un problema.

En algunos casos, los resultados a largo plazo pueden ser muy serios. Algunas veces son difíciles de asociar. Por ejemplo, los padecimientos del hígado pueden ser un resultado a largo plazo del abuso de alcohol. Éste es un padecimiento que avanza de forma inadvertida por años ya que se desarrolla paulatinamente.

Algunas categorías generales de consecuencias asociadas al consumo son:

- a) Consecuencias físicas (sensaciones corporales)
- b) Consecuencias emocionales (cambios de humor)
- c) Consecuencias sociales (daño en las relaciones con los demás)
- d) Eventos materiales (económicos)
- e) Lo que está pensando (sentirse culpable, sentirse fuera de control)

Las **consecuencias** son los resultados de tu consumo y pueden ser tanto positivas como negativas. Por ejemplo, cuando consumes alcohol y/o drogas puede ayudarte a relajarte, pero a la larga consumir en exceso puede afectar tu salud, la relación con tu familia, amigos y/o pareja, tus calificaciones en la escuela, etc.

Posteriormente, se explica el ejercicio de “Decisión de cambiar”, se revisa el ejemplo, con la finalidad de que el adolescente comprenda el ejercicio, y después, el terapeuta le pida al adolescente que responda su ejer-

cicio de Balance Decisional. Para realizar esta actividad pueden utilizar los ejemplos descritos en el material de la sesión 1 o el adolescente puede hacer el llenado de los recuadros de ventajas y desventajas.

Al final del ejercicio, el adolescente y el terapeuta comentan sobre las respuestas de su ejercicio, comparan los pros y los contras de continuar y de cambiar el consumo, se revisan estos dos aspectos y se evalúan cuáles son las ventajas de mayor peso para el estudiante en ese momento.

“Piensa en una balanza donde coloques las ventajas de tu consumo, en un lado, y las desventajas de éste en el otro lado. Mientras más pesen las desventajas, habrá más razones para cambiar”

Este proceso es llamado Balance Decisional y lo hacemos todo el tiempo, comparamos las ventajas y las desventajas del cambio. Por ejemplo, la gente compara las ventajas y desventajas de hacer cambios en su forma de ser o en sus relaciones de amistad, noviazgo, etc.

Tomar decisiones acerca de consumir o no consumir, y cuánto consumir, es igual al proceso de toma de decisiones en otras áreas de tu vida.

Para cambiar, necesitas hacer tu Balance Decisional.

Es importante que evalúes personalmente tu consumo de alcohol o drogas comparando las ventajas y desventajas de tu consumo.

Figura 4. Balance Decisional

	De cambiar	De no cambiar
Ventajas		
Desventajas		

4.3 Establecer una meta de consumo.

Con base en la información que se evaluó en el ejercicio anterior, el terapeuta junto con el adolescente analizan la importancia de considerar las ventajas y desventajas de cambiar, de esta manera se establece una meta de consumo que disminuya los costos (desventajas) del consumo y ayude a prevenir los problemas relacionados con la posibilidad de llegar a tener menos control en el consumo a futuro.

El establecimiento de la meta de consumo se realiza a través del ejercicio “Establecimiento de metas” que aparece dentro del material.

Al llegar a este punto, el terapeuta explica al adolescente que en el caso de consumo excesivo de alcohol, la meta que puede elegir puede ser la abstinencia o la moderación. El terapeuta y el adolescente revisan las limitaciones personales para la ejecución y logro de su meta (factores de riesgo y protectores, apoyo social, problemas relacionados con el consumo, nivel de dependencia), de acuerdo a los resultados de la evaluación. Tomando en cuenta estos elementos, el adolescente establece su meta de consumo para las siguientes tres semanas.

Cuando el adolescente consume alcohol, es importante que el terapeuta explique la forma en que puede llevar un conteo de su consumo; es decir, enseñarle la medida de trago estándar. Además, es necesario que el terapeuta oriente al adolescente para concretar la forma en que consumirá durante la semana (días de consumo, cantidad y las condiciones de consumo).

Estrategias de Consumo Moderado de Alcohol

- Conocer el límite de cada persona.
- Conocer los efectos que tiene el alcohol en mí.
- Comer antes y mientras se bebe.
- No tomar rápidamente (una copa por hora y no más de tres por ocasión).
- Aceptar la invitación a tomar solamente cuando tú quieras.
- Conocer la concentración de alcohol en las distintas bebidas.
- No tomar bebidas adulteradas.
- Evitar la bebida si sabes que vas a manejar.
- Conocer el estado emocional antes de beber.
- No tomar para relajarse.
- Saciarse tu sed antes de empezar a consumir.
- Tomar como máximo tres tragos estándar.
- Estar en un lugar seguro.

Entra figura 5. Estrategias de consumo moderado de alcohol que el terapeuta revisa conjuntamente con el usuario.

Es importante que recuerdes que el logro de tu cambio en el consumo de drogas, es en función del seguimiento de algunas estrategias que has aplicado a lo largo del programa. Primeramente, es necesario considerar que el objetivo de estas estrategias es aplicarlas ante el deseo de consumir, evitando riesgos y problemas.

¡Qué tal si las recordamos!

Estrategias para el NO consumo de drogas

- Es importante no tener disponible la droga.
- Pensar en el tiempo que ocupas en las actividades que se relacionan con el consumo de la droga.
- Evitar a toda costa la relación con personas que consumen la sustancia.

- Practicar actividades saludables, por ejemplo algún deporte.
 - Tener actividades que realmente te interesen.
 - Mantenerse alejado del ambiente de las drogas.
 - Evitar pensar en la droga como una necesidad de sobrevivencia.
- El cambio de meta nunca debe hacerse cuando se está tomando o preparándose para tomar. El cambio se hace después de una consideración cuidadosa y en situaciones de no ingesta de alcohol.

Para evaluar la posibilidad de la meta de abstinencia se debe preguntar:

Entra figura 6. Estrategias de no consumo de drogas que revisan conjuntamente el terapeuta y el usuario.

Cuando el adolescente consume drogas ilegales como marihuana, cocaína o inhalables, la meta recomendada es la abstinencia. Sin embargo, el adolescente puede elegir una meta de reducción gradual de consumo, siempre y cuando su consumo sea habitual; por ejemplo: si consume dos ó tres cigarrillos de marihuana al día, el adolescente puede optar por disminuir gradualmente la frecuencia y cantidad de consumo hasta conseguir la meta de abstinencia.

Ejemplo de establecimiento de meta

(véase figura 7 y 8)

Al momento de establecer tus metas es importante considerar los siguientes puntos:

- La meta debe ser autoestablecida; es decir, tú mismo debes determinar cuántas copas tomarás. Cada semana evaluarás y decidirás cambiar el número de copas que ingerirás, considerando que el objetivo final es un consumo moderado.
 - La meta debe ser realista. Los límites de consumo recomendados deben ser bajos: tres ó menos copas por día y no más de dos días por semana. Máximo: una copa por hora, hay que evitar tomar en situaciones de alto riesgo, se recomienda dejar pasar 20 minutos entre cada copa consumida.
- a) ¿He sido capaz de tomar menos y sin problemas, especialmente durante el último año? si no, ¿por qué creo que esto lo puedo lograr ahora?
 - b) ¿Ha sido fácil para ti no tomar o tomar una o dos copas y luego parar?

Para reconocer que las personas que han tenido problemas con el alcohol han adquirido tolerancia considerable hacia éste, es necesario preguntar:

- a) Te has visto afectado al ingerir pequeñas cantidades de alcohol? Si es así, debes considerar una meta que te permita tomar sin que te sientas intoxicado.
- b) Desear intoxicarse con frecuencia es una señal de situación de alto riesgo en donde el alcohol debe ser evitado

Figura 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

Revisa las cosas positivas y negativas de tu consumo ¿deseas cambiar algo?
Establece una meta sobre tu consumo para las próximas semanas

<p>Yo voy a:</p> <p><input type="radio"/> Tomar menos</p> <p><input type="radio"/> No tomar</p>	<p>Días de la semana</p> <p><input type="radio"/> Lunes</p> <p><input type="radio"/> Martes</p> <p><input type="radio"/> Miércoles</p> <p><input type="radio"/> Jueves</p> <p><input type="radio"/> Viernes</p> <p><input type="radio"/> Sábado</p> <p><input type="radio"/> Domingo</p>
<p>Cuando voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Cuando no voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Voy a tomar cantidad:</p> <p><input type="radio"/> Una cuba o cerveza</p> <p><input type="radio"/> Dos cubas o cervezas</p> <p><input type="radio"/> Tres</p> <p><input type="radio"/> Otra cantidad</p>

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Nada importante.	Menos importante que la mayoría de las otras cosas que me gustaría lograr cambiar.	Tan importante como la mayoría de las otras cosas que me gustaría lograr.	Más importante que la mayoría de las cosas que me gustaría lograr.	La más importante de todas las cosas en mi vida.

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Creo que no lograré mi meta.	Tengo el 25% de confianza en lograr mi meta.	Tengo el 50% de confianza en lograr mi meta.	Tengo el 75% de confianza en lograr mi meta.	Estoy totalmente seguro de lograr mi meta.

Ejercicio denominado “Establecimiento de Metas de Alcohol” contenido dentro del Material utilizado en la primera sesión.

Figura 8. ESTABLECIMIENTO DE METAS DE DROGAS

<p>Yo voy a:</p> <p><input type="radio"/> Consumir menos</p> <p><input type="radio"/> No consumir</p>	<p>Días de la semana</p> <p><input type="radio"/> Lunes</p> <p><input type="radio"/> Martes</p> <p><input type="radio"/> Miércoles</p> <p><input type="radio"/> Jueves</p> <p><input type="radio"/> Viernes</p> <p><input type="radio"/> Sábado</p> <p><input type="radio"/> Domingo</p>
<p>Cuando voy a consumir:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Voy a consumir cantidad:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Cuando no voy a consumir:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Nada importante.	Menos importante que la mayoría de las otras cosas que me gustaría lograr cambiar.	Tan importante como la mayoría de las otras cosas que me gustaría lograr.	Más importante que la mayoría de las cosas que me gustaría lograr.	La más importante de todas las cosas en mi vida.

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Creo que no lograré mi meta.	Tengo el 25% de confianza en lograr mi meta.	Tengo el 50% de confianza en lograr mi meta.	Tengo el 75% de confianza en lograr mi meta.	Estoy totalmente seguro de lograr mi meta.

Figura 8. Se muestra el ejercicio denominado “Establecimiento de Metas de Drogas” que se trabaja en la primera sesión.

Fase 5. Cierre de la sesión

El terapeuta hace un resumen de la sesión considerando las razones por las cuales el adolescente quiere cambiar su consumo de alcohol u otra droga, las ventajas más importantes de cambiar y la meta de consumo establecida por el usuario. Es importante, elogiar al adolescente por haber tomado la decisión de cambiar y alentarlos a usar las estrategias que le pueden ayudar en el cumplimiento de la meta de consumo que acaba de establecer. Posteriormente, se programa la cita para la próxima sesión.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones de tratamiento.

Materiales: Sesión 1 Tratamiento

(Se utiliza el mismo material para alcohol y drogas, solamente que en el caso de drogas ilegales el establecimiento de meta se centra en la reducción gradual o la abstinencia)

Registra tu consumo

El registro de tu consumo es parte importante de este programa.

El autorregistro te puede ayudar a tener la información acerca de tu consumo, la cantidad, las situaciones así como el uso de estrategias para reducir tu consumo.

¿Cómo llenas tu registro de consumo?

Instrucciones

- En la columna días, deberás señalar el día de la semana que consumiste
- En la columna cantidad deberás anotar el número de copas que consumiste
- En la columna bebida deberás anotar el tipo de bebida que consumiste
- En la columna personas deberás anotar con quien estabas, es decir, familiares, amigos, etc.
- En la columna lugar deberás anotar el lugar o sitio donde consumiste.
- En la columna bebí alcohol deberás anotar el evento o situación en que consumiste, si tenías buen ánimo o triste, etc.

Una cerveza de lata = 1 trago

Una caguama = 3 tragos

Una botella de destilados de $\frac{1}{4}$ = 6 tragos

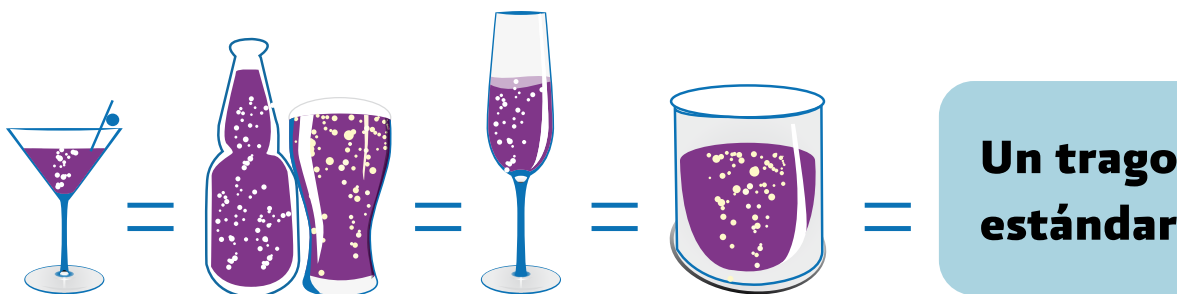
Una botella de destilados de $\frac{1}{2}$ = 12 tragos

Una botella de destilados de $\frac{3}{4}$ = 17 tragos

Una botella de destilados de 1 litro = 22 tragos

Una botella de vino de $\frac{3}{4}$ = 5 tragos

Una botella de vino de 1 litro = 8 tragos



Destilado= ron, tequila, mezcal, aguardiente, brandy, ginebra, vodka

¿Qué puedes hacer para consumir menos?

A continuación te presentamos algunos consejos que te pueden ayudar para disminuir tu consumo

- Estar descansado, relajado y sin presiones
- Saciarse tu sed antes de empezar a consumir
- Comer antes de consumir
- Botanear mientras consumes
- Tomar máximo 3 tragos estándar
- Tomar un trago por hora
- Dejar pasar 20 minutos antes de consumir la siguiente copa
- Poner el vaso lejos de mi alcance
- Estar en un lugar seguro
- Tomar solo cuando se quiera

Autorregistro

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Registra tu consumo

El registro de tu consumo es parte importante de este programa. El autorregistro te puede ayudar a tener la información acerca de tu consumo, la cantidad, las situaciones así como el uso de estrategias para reducir tu consumo.

Consejos para no probar drogas

A continuación te presentamos algunos consejos que te pueden ayudar para disminuir tu consumo:

- Es importante no tener drogas a la mano
- Disminuir el tiempo que pasas consumiendo drogas
- No juntarte con personas que consumen
- Hacer cosas diferentes al consumo
- Tener varias actividades
- Mantenerse alejado del ambiente de las drogas
- Evitar pensar en la droga como algo necesario

¿Cómo llenas tu registro de consumo?

Instrucciones

- En la columna días, deberás señalar el día de la semana que consumiste
- En la columna cantidad, deberás anotar la cantidad de la droga que consumiste
- En la columna droga, deberás anotar el tipo de droga que consumiste
- En la columna personas, deberás anotar con quien estabas, es decir, familiares, amigos, etc.
- En la columna lugar, deberás anotar el lugar o sitio donde consumiste.
- En la columna probe droga cuando, deberás anotar las estrategias que utilizaste para consumir moderadamente

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Nombre: _____					
Sesión					
Mi meta para la semana:		No consumir		Reducir mi consumo	
Días de consumo:			Cantidad:		
Día	Cantidad	Bebida	Personas	Lugar	Bebí alcohol cuando

Balanza del cambio

¿Qué haces para tomar tus decisiones?

Alcohol

Señala con una X las que te han pasado.

Cosas positivas de Tomar en Exceso		Cosas negativas de Tomar en Exceso	
<input type="checkbox"/>	Divertirme	<input type="checkbox"/>	Problemas con la familia
<input type="checkbox"/>	Conocer gente	<input type="checkbox"/>	Cruda
<input type="checkbox"/>	Estar feliz	<input type="checkbox"/>	Dolores de cabeza
<input type="checkbox"/>	Disfrutar más la situación	<input type="checkbox"/>	Otras personas no me respetan
<input type="checkbox"/>	Me distraigo más	<input type="checkbox"/>	Poco dinero
<input type="checkbox"/>	Hablo con más confianza	<input type="checkbox"/>	Tener malas amistades
<input type="checkbox"/>	Se me olvidan los problemas	<input type="checkbox"/>	Problemas de salud
<input type="checkbox"/>	Me siento más seguro de mí	<input type="checkbox"/>	Llegar a ser alcohólico
		<input type="checkbox"/>	Problemas en la escuela
		<input type="checkbox"/>	Ser grosero con las personas
		<input type="checkbox"/>	Tener problemas con la policía
		<input type="checkbox"/>	Tener accidentes
		<input type="checkbox"/>	Participar en peleas

Señala con una X las que te han pasado.

Cosas positivas de cambiar		Cosas negativas de cambiar	
<input type="checkbox"/>	Evitaría posibles accidentes	<input type="checkbox"/>	Perdería a los amigos
<input type="checkbox"/>	Mejoría en la escuela	<input type="checkbox"/>	No conocería más gente
<input type="checkbox"/>	Evitaría la cruda	<input type="checkbox"/>	No saldría a pasear tanto con mis amigos
<input type="checkbox"/>	Mejor relación con mi familia	<input type="checkbox"/>	No me divertiría tanto
<input type="checkbox"/>	Tener una buena salud	<input type="checkbox"/>	No me sentiría feliz
<input type="checkbox"/>	Me rendiría el dinero	<input type="checkbox"/>	No se me quitarían las enfermedades o dolores
<input type="checkbox"/>	Evitaría problemas con la policía	<input type="checkbox"/>	No me sentiría seguro de mi mismo
<input type="checkbox"/>	Descansaría más	<input type="checkbox"/>	No olvidaría mis problemas
<input type="checkbox"/>	Respetaría a las personas		
<input type="checkbox"/>	Tendría mejores amigos		
<input type="checkbox"/>	Evitaría ser alcohólico		
<input type="checkbox"/>	Mi novio(a) estaría contento(a)		

Figura 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

Revisa las cosas positivas y negativas de tu consumo ¿deseas cambiar algo?
Establece una meta sobre tu consumo para las próximas semanas

<p>Yo voy a:</p> <p><input type="radio"/> Tomar menos</p> <p><input type="radio"/> No tomar</p>	<p>Días de la semana</p> <p><input type="radio"/> Lunes</p> <p><input type="radio"/> Martes</p> <p><input type="radio"/> Miércoles</p> <p><input type="radio"/> Jueves</p> <p><input type="radio"/> Viernes</p> <p><input type="radio"/> Sábado</p> <p><input type="radio"/> Domingo</p>
<p>Cuando voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Cuando no voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Voy a tomar cantidad:</p> <p><input type="radio"/> Una cuba o cerveza</p> <p><input type="radio"/> Dos cubas o cervezas</p> <p><input type="radio"/> Tres</p> <p><input type="radio"/> Otra cantidad</p>

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Nada Importante.	Menos importante que otras cosas en mi vida.	Tan importante como otras cosas en mi vida.	Más importante que otras cosas en mi vida.	La más importante otras cosas en mi vida.

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Creo que no lograré mi meta.	Tengo poca confianza en que lograré mi meta	Solo la mitad de mí confía en que lograré mi meta	Más de la mitad de mí confía en que lograré mi meta	Estoy totalmente seguro de lograr mi meta.

ETAPA 4: 2ª Sesión de Tratamiento

Situaciones de Riesgo

Antecedentes

Esta sesión ha sido diseñada para que el usuario de este programa identifique situaciones que representan un riesgo para el consumo de alcohol y/o drogas, de esta forma se incorpora el componente de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon (1985) que aborda la identificación de situaciones en donde existe un alto riesgo de recaída, lo cual da lugar a preparar al individuo a tratar efectivamente con esas situaciones.

Es importante mencionar que en varios estudios se ha demostrado que los usuarios de alcohol y otras drogas tienen altos índices de recaídas posteriores al tratamiento, por ello, prevenir las posibles recaídas resulta relevante con base precisamente, en el componente de prevención de recaída (Marlatt, 1996).

También es de relevancia mencionar las ventajas clínicas que ofrece abordar el tema de la recaída en el programa de intervención breve, las cuales por lo menos son tres:

1. Ayuda a los adolescentes a prepararse constructivamente para las recaídas.
2. Proporciona a la mayoría de los usuarios una perspectiva más realista de que esperar en términos de resolver su consumo de alcohol u otras drogas (una recuperación gradual acompañada por recaídas ocasionales en lugar de una recuperación de “todo o nada”)
3. Da a los usuarios una oportunidad en el tratamiento para discutir situaciones de recaída o situaciones de recaída potencial.

Sesión 2 (Tx)

Situaciones de Riesgo

Objetivo

Que el adolescente identifique sus situaciones principales de riesgo de consumo.

Duración

60 minutos.

Material

- Autorregistro
- Material 2: Situaciones de Riesgo

Procedimiento

Fase 1. Rapport

Esta fase se realiza de la misma forma en que se planteó en las sesiones anteriores.

Fase 2. Llenar el cuadernillo del registro diario de consumo

El terapeuta junto con el adolescente revisan el formato de autorregistro, explorando los días de consumo, cantidad consumida, situaciones de consumo y la posibilidad de que los adolescentes hayan empleado alguna estrategia para la reducción de su consumo y el cumplimiento o no de su meta durante la semana.

¿Tuviste consumo en la semana?
¿En cuánto tiempo fue el consumo?
Duración del consumo total
¿Cómo te sentiste antes y después del consumo?
¿Pensaste en reducir tu consumo?
¿Qué cosas hiciste para reducir tu consumo?
¿Las cosas que hiciste te ayudaron efectivamente a reducir el consumo?
¿Te quedaste con ganas de continuar consumiendo?
¿Cómo calificas tu semana de acuerdo a tu consumo? mala ___ regular___ buena___ excelente ___

Nota: En este cuadro se presentan las preguntas que el terapeuta puede realizar al usuario con el objetivo de analizar su consumo semanal.

Después se le pide al adolescente que llene su cuadernillo de Autorregistro.

Fase 3. Resumir los puntos tratados en la sesión anterior

El terapeuta repasa con el adolescente la información de la sesión anterior en cuanto a las ventajas de cambiar y además recuerdan la meta de consumo establecida. Después el terapeuta le presenta al adolescente el material 2.

“En tu Balance Decisional comparaste las ventajas y desventajas de cambiar tu consumo de alcohol o drogas. Para poder planear un cambio, el siguiente paso consiste en identificar las situaciones de consumo excesivo y las consecuencias relacionadas”.

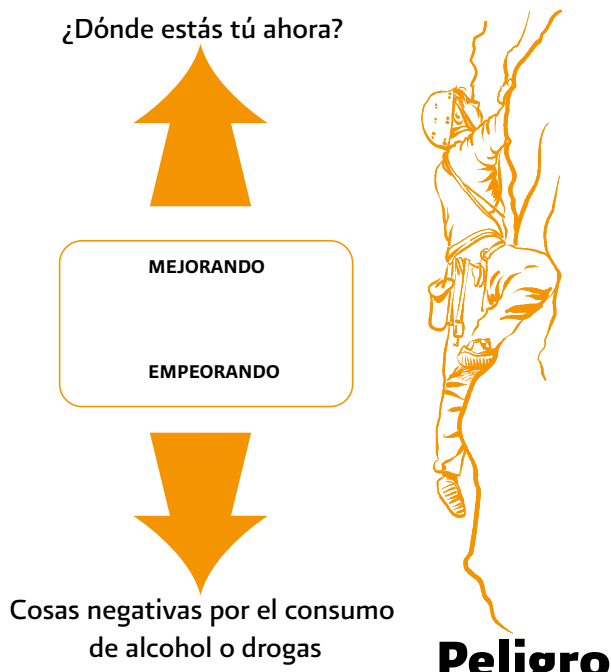
Fase 4. Realizar ejercicios del material 2

El terapeuta explica al adolescente la definición y función de las recaídas como parte del proceso de cambio en el patrón de consumo, enfatizando que el aprendizaje de una nueva conducta requiere práctica y por ello en ocasiones se puede presentar una recaída, pero que es necesario continuar con el cambio y no quedarse en la recaída.

“Los problemas de alcohol y drogas no se desarrollan de la noche a la mañana y, tampoco desaparecen de esa forma. Resolver un problema de alcohol o drogas puede ser como escalar una montaña: la meta es llegar a la cima. Sin embargo, mientras algunas personas pueden tener un avance constante, muchas otras tendrán caídas en el camino, esto no significa que tengan que detenerse.”

Figura 9. Montaña de la recuperación.

Montaña del Cambio



Después de explicar brevemente la definición de las recaídas y su función en el proceso de cambio, es fundamental que el terapeuta proporcione algunas sugerencias para manejar la recaída en el momento que se presente.

A pesar de tu mejor esfuerzo por manejar las situaciones principales de consumo, y cumplir tu meta de reducción del consumo, es posible que no tengas éxito en todas las ocasiones. Si tienes una recaída, muy probablemente experimentarás una poderosa reacción emocional negativa.

Si tienes una recaída es probable que:

- Sientas que cambiar es muy difícil y no vale la pena el esfuerzo.
- Te sientas culpable y tal vez un poco deprimido.
- Pienses que eres una persona débil o perdedora.

Estas son **reacciones naturales por la recaída**. Para regresar a la montaña de la recuperación, puedes combatir estas reacciones negativas con las siguientes estrategias:

1. Piensa en el resbalón como un **error**: Todos cometemos errores. Mejor piensa qué hiciste para llegar a la recaída y cómo corregirlo para evitar resbalarte de nuevo.
2. Reconoce que una **recaída** no significa que estás regresando a tu patrón de consumo anterior.
3. Recuerda tus **motivaciones** para cambiar. Revisa tus razones para cambiar y comprométete con ellas.
4. **No tengas otra recaída**: Solo porque recaíste una

vez, no significa que debas regresar a tu patrón de consumo anterior. Los sentimientos negativos disminuirán con el paso de los días.

NOTA: No interpretes esto como un “permiso” para tener recaídas. Recuerda: la forma más segura de dejar el alcohol o las drogas es dejar de consumirlos totalmente.

4.1. Identificar situaciones de consumo

El terapeuta explica al adolescente la importancia de identificar las situaciones en las que consume con el objetivo de planear acciones para enfrentarlas. El terapeuta muestra el ejemplo de una situación riesgosa, que incluye los antecedentes y los consecuentes con la finalidad de que el adolescente identifique dos situaciones en las que él consume más frecuentemente, que mencione qué pasa antes de que consuma y qué consecuencias obtiene tanto en el momento del consumo como después de éste.

“El primer paso para tratar de resolver el problema con el alcohol es identificar las razones que propiciaron utilizarlo. Si tienes una clara comprensión de cuándo y por qué ingieres alcohol u otras drogas, te será más fácil encontrar la solución a tu problema”.

“Estas razones generalmente caen dentro de dos categorías principales: las situaciones en las que nos encontramos y los beneficios que esperamos obtener con el uso de la sustancia (resultados positivos o consecuencias)”.

Ejemplo de situaciones de consumo.

Las situaciones de consumo son las cosas que pueden llevar (pero no irremediablemente) al consumo de alcohol o drogas. Muchas cosas pueden actuar como situaciones de consumo, algunas de ellas son:

- **Situaciones inesperadas:** una fiesta en la que un amigo te ofrece una “chela” o un “toque”.
- **Situaciones que tú buscas:** ir a un bar o a una fiesta dónde ya sabes que habrá un gran consumo de alcohol o drogas.
- **Situaciones desagradables:** una discusión con tu novia/o, una pelea con tu mejor amigo(a), estar aburrido, problemas en la escuela, problemas económicos etc.
- **Situaciones agradables:** tu cumpleaños, la terminación del semestre, celebraciones en general.

Puedes identificar tus situaciones de consumo a través de las siguientes preguntas:

- ¿Dónde y cuándo ocurren tus consumos más fuertes?
- ¿Qué personas están presentes cuando consumes y cómo reaccionan?

4.2 Identificar consecuencias de las situaciones de consumo

“Cuando la gente consume alcohol y/o drogas, usualmente busca los efectos positivos inmediatos. Si una persona obtiene algo bueno de cierta acción que realiza, muy probablemente volverá a hacerla.

Éstas consecuencias positivas pueden ser cambios de humor, sentirte más a gusto con otras personas, o simplemente pasar un buen rato.

“Desafortunadamente, el consumo de alcohol y/o drogas también puede producir consecuencias negativas, tales como cruda, olvidos, agresiones, problemas de salud, conflictos familiares o problemas escolares. Estos problemas pueden ser bastante serios, pero usualmente no ocurren de inmediato, sino que se presentan a mediano y largo plazo, por lo que con frecuencia no los consideramos como algo importante o no las tomamos en cuenta”.

Ejemplos de consecuencias:

- La cruda y malestar general que tienes después de consumir en exceso
- Te sientes más triste o más alegre después de consumir
- Tienes más amigos, te sientes desinhibido, relajado
- Tus papás te regañan o tienes problemas en tu casa
- Gastas mucho dinero
- Te peleas con algún amigo
- Te sientes culpable, avergonzado o triste

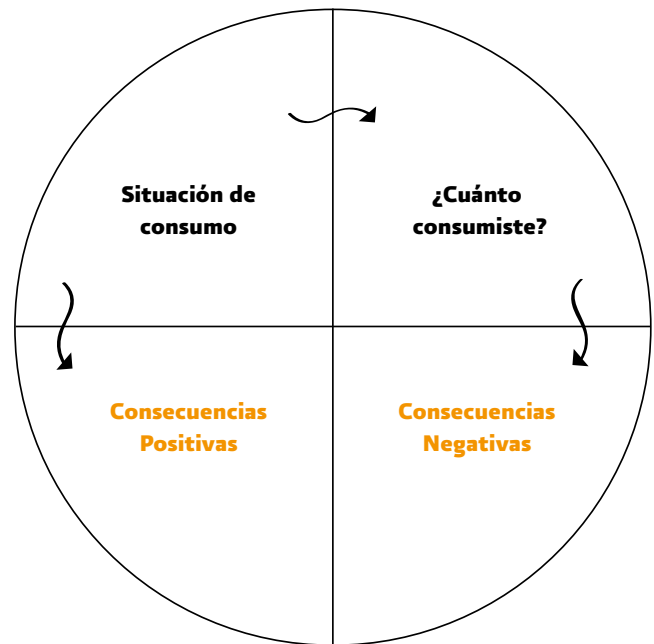
Posteriormente, el terapeuta analiza junto con el adolescente cada una de las situaciones, así como las consecuencias positivas y negativas del consumo en situaciones de mayor consumo.

EJERCICIO 1: identificar situaciones de consumo excesivo

Describe, de acuerdo con lo que se te pide en cada círculo, dos de las situaciones que más frecuentemente hayan estado asociadas con tu consumo excesivo.

Recuerda las experiencias REALES que hayas tenido.

Figura 10. “Identificando Situaciones de Consumo Excesivo”.



4.3 Planear acciones para enfrentar las situaciones de consumo.

A partir de la identificación de las situaciones de mayor consumo, el terapeuta explica al adolescente la importancia de enfrentar esas situaciones realizando acciones planeadas por él mismo basadas en las experiencias exitosas de abstinencia o moderación que ha tenido y/o en la manera en que otras personas han logrado enfrentarse efectivamente a sus situaciones de consumo.

Es importante enfatizar que los planes de acción para enfrentar las situaciones deben ayudarnos al logro de metas de reducción y además deben ser acciones controladas por el propio adolescente y por lo tanto, deben ser opciones realistas y fáciles de llevar a cabo.

Ahora que ya identificaste cuáles son las situaciones que te llevan a consumir en la mayoría de las ocasiones y las consecuencias positivas y negativas, díste un paso adelante para poder cambiar tu consumo.

El siguiente paso es elaborar un plan de acción que te ayude a cambiar tu consumo en las situaciones que identificaste, lo cual haremos en la próxima sesión. Recuerda que con la ayuda de tu plan de acción se busca reducir las consecuencias negativas de tu consumo.

Fase 5. Cierre de la Sesión

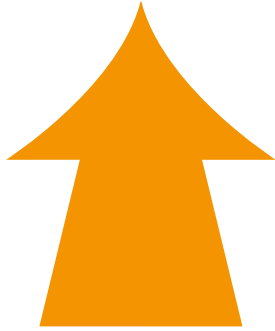
El terapeuta hace el resumen de la sesión, considerando los elementos más importantes de ésta; es decir, la identificación de las situaciones en las que consume. El terapeuta recuerda al adolescente su meta establecida durante la primera sesión, y pide que planee las situaciones de consumo para que haya menos probabilidad de que presente una recaída durante la siguiente semana.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones de tratamiento.

Materiales: Sesión 2 Tratamiento

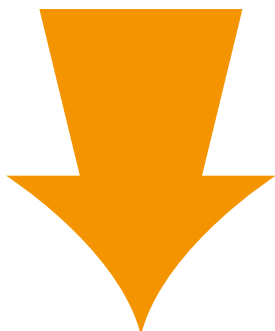
Montaña del Cambio

¿Dónde estás tú ahora?



MEJORANDO

EMPEORANDO



Cosas negativas por el consumo
de alcohol o drogas



Peligro

Situaciones de Consumo

Revisa algunas de las situaciones por la que sueles consumir, así como las cosas que te ocurren cuando lo haces:

- **Situaciones inesperadas:** cuando alguien de pronto te ofrece una “chela” o un “toque”.
- **Situaciones que tu buscas:** un baile o una fiesta donde ya sabes que habrá un gran consumo de alcohol o drogas.
- **Situaciones desagradables:** una discusión con tu novío(a), una pelea con tu mejor amigo, estar aburrido, problemas en la escuela, problemas económicos, etc.
- **Situaciones agradables:** tu cumpleaños, la terminación del semestre celebraciones en general.

Consecuencias

- La cruda y malestar general que tienes después de consumir en exceso.
- Te sientes más triste o más alegre después de consumir.
- Tienes más amigos, te sientes desinhibido, relajado (haces cosas que no acostumbras).
- Tus papás te regañan o tienes problemas en tu casa.
- Gastas mucho dinero.
- Te peleas con algún amigo.
- Te sientes culpable, avergonzado o triste

Identifica

¿Conoces en qué situaciones consumes? Revisa e identifica algunas de ellas, así como las consecuencias que has presentado.

Tus situaciones de Consumo 1

Situaciones de consumo	¿Cuanto consumiste?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Identifica

¿Conoces en qué situaciones consumes?

Tus situaciones de Consumo 2

Situaciones de consumo	¿Cuanto consumiste?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Consecuencias negativas	Consecuencias positivas
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Identifica

¿Conoces en qué situaciones consumes?

Tus situaciones de Consumo 3

Situaciones de consumo	¿Cuanto consumiste?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Consecuencias negativas	Consecuencias positivas
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ETAPA 4: 3ª Sesión de Tratamiento

Planes de Acción

Antecedentes

Durante la sesión, el usuario diseñará junto con el terapeuta estrategias para el manejo de una recaída con base en lo visto en la sesión anterior "Situaciones de Riesgo". Como se comentó anteriormente, el componente de Prevención de Recaídas (Marlatt y Gordon, 1985) pone especial atención en aspectos fundamentales para enfrentar la recaída: 1) identificación de situaciones que representan un alto riesgo de recaída y preparan al usuario a tratar efectivamente con esas situaciones, 2) entrenamiento del usuario para tratar constructivamente las recaídas que pueden ocurrir para minimizarlas consecuencias adversas y, 3) enseñar al usuario a considerar la recaída como una experiencia de aprendizaje en lugar de una falla personal importante.

En esta sesión se describe una estrategia básica de solución de problemas con el fin de que el usuario desarrolle estrategias de enfrentamiento para sus situaciones principales de consumo. Asimismo, se identifican los recursos propios del usuario (estilos de enfrentamiento efectivos y recursos sociales disponibles) que puede utilizar para cambiar su conducta.

El terapeuta debe poner especial énfasis en que los planes de acción que desarrolle el adolescente sean claros y lo más precisos posibles para que le ayuden en el cumplimiento de su meta de consumo y de esta forma, en la reducción de los problemas derivados de su forma de consumir alcohol o drogas.

Sesión 3 (Tx) Planes de Acción

Objetivo

Que el adolescente elabore planes de acción para enfrentar las principales situaciones de consumo.

Duración

45-50 minutos.

Material

- Autorregistro
- Material 3: Planes de acción

Procedimiento

Fase 1. Rapport

Esta fase se realiza de la misma forma en que se planteó durante en las sesiones anteriores.

Fase 2. Llenar el cuadernillo del registro diario de consumo

El terapeuta junto con el adolescente revisan el formato de autorregistro, explorando los días de consumo, cantidad consumida, situaciones de consumo y la posibilidad de que los adolescentes hayan empleado alguna estrategia para la reducción de su consumo y el cumplimiento o no de su meta durante la semana.

¿Tuviste consumo en la semana?
¿En cuánto tiempo fue el consumo?
Duración del consumo total
¿Cómo te sentiste antes y después del consumo?
¿Pensaste en reducir tu consumo?
¿Qué cosas hiciste para reducir tu consumo?
¿Las cosas que hiciste te ayudaron efectivamente a reducir el consumo?
¿Te quedaste con ganas de continuar consumiendo?
¿Cómo calificas tu semana de acuerdo a tu consumo? mala ___ regular___ buena___ excelente ___

Nota: En este cuadro se presentan sugerencias de preguntas que el terapeuta puede realizar al usuario con el objetivo de analizar su consumo semanal.

Después se pide al adolescente que llene su cuadernillo de Autorregistro.

Fase 3. Resumir los puntos tratados en la sesión anterior.

El terapeuta repasa con el adolescente la información de la sesión anterior en cuanto a sus situaciones principales de consumo. Después el terapeuta le presenta al adolescente el material 2.

“En tu sesión anterior identificaste las principales situaciones en las que consumes, esto te va a ayudar a planear acciones concretas que te puedan servir para reducir el consumo y evitar consecuencias negativas a corto y largo plazo”.

Fase 4: Desarrollar Planes de Acción

Para la realización de tu plan de acción debes considerar los siguientes aspectos:

- Describir tus planes paso a paso
- Todos tus planes deben ser posibles de realizar, aunque en algún momento sea probable que sientas que podrías tener dificultades al poner en práctica estas opciones
- Describir las posibles consecuencias para cada plan; es decir, lo que crees que pasará si utilizaras exitosamente tus opciones en vez de consumir
- Considerar las consecuencias tanto positivas como negativas, a corto y a largo plazo
- Finalmente, decidir cuál de esos planes es el mejor para enfrentar tu problema de consumo

Figura 11. Planes de acción

Situación de consumo 1 _____

Plan 1		Plan 2	
_____ _____ _____ _____		_____ _____ _____ _____	
Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Recuadros en donde el usuario desarrolla sus planes de acción para una de sus situaciones de consumo.

Posteriormente, el terapeuta pide al usuario que elija uno de los dos planes que desarrolló con respecto a cuál de ellos piensa que es el mejor para cada situación de consumo.

Figura 12. Planes desarrollados

Por último, piensa por un momento en estos planes y sus ventajas y desventajas.

¿Qué plan es el mejor para cada situación?

Situación 1 _____

Plan de acción _____

Situación 2 _____

Plan de acción _____

Ejercicio mediante el cual el usuario elige cuál de los planes desarrollados es el mejor para el.

Pasos para resolver problemas

- Identifica las situaciones de riesgo y las consecuencias relacionadas con tu consumo problemático de alcohol o de drogas
- Elabora una lista de opciones que sean alternativas realistas para tu consumo
- Decide cuál es la mejor opción para ti
- Planea tus opciones lo más detallado que sea posible
- Desarrolla planes de acción para alcanzar tus metas. Establece un período de tiempo razonable para alcanzarlas.
- Revisa tu progreso. Si tu plan no está funcionando, averigua la razón y busca otras opciones. Si está funcionando, felicidades, continúa llevándolo a cabo.

Fase 5. Cierre de la Sesión

Al terminar la sesión, el terapeuta hace un resumen de la sesión, considerando los elementos más importantes de ésta, es decir, los planes de acción elegidos para enfrentar sus situaciones principales de consumo y la importancia de llevarlos a la práctica en su vida cotidiana. Es pertinente que el terapeuta le vuelva a recordar al adolescente su meta establecida durante la primera sesión, y que le pida que utilice las estrategias que acaba de diseñar en las situaciones de consumo que se presenten durante la siguiente semana.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones de tratamiento (véase ejemplo de expediente).

Materiales: Sesión 3 Tratamiento

Plan de acción

Sesión 3

Planeando tus situaciones de consumo

Piensa qué puedes hacer

Una vez que revisaste las situaciones en que consumes, es momento de planear estrategias que te sirvan para el logro de tu meta.

Situación 1

Primera opción _____

Plan 1 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Ventajas <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Desventajas <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Situación 1

Segunda opción _____

Plan 2

Ventajas

Desventajas

Situación 2

Primera opción _____

Plan 1 _____ _____ _____ _____	
Ventajas _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Desventajas _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Situación 2

Segunda opción _____

Plan 2

Ventajas

Desventajas

Situación 3

Primera opción _____

Plan 1

Ventajas

Desventajas

Situación 3

Segunda opción _____

Plan 2

Ventajas

Desventajas

Plan de acción

Alcohol

Piensa que puedes hacer para tener un consumo moderado en momentos agradables

- Pensar cuánto voy a consumir antes de salir de casa
- Pensar en las cosas negativas que me pueden pasar si bebo mucho
- Comer antes del evento
- Llegar más tarde al evento
- Agregar más refresco a mi bebida
- Dejar mi bebida en el piso y un poco retirada de mi
- Dar pequeños tragos a mi bebida
- Comer o botanear mientras bebo
- No tomar cuando el evento sea lejos de mi casa
- Hacer otras cosas con los amigos: dar una vuelta, jugar un deporte, solo platicar

Piensa que puedes hacer para abstenerte en momentos agradables:

- Evitar el consumo
- Buscar a otros que no beban
- Solo tomar refresco
- Alejarme de la zona en donde se encuentra la bebida
- Si me invitan, rechazar el consumo
- Hacer actividades como: bailar, platicar, jugar, cantar
- Si después de bailar me da sed beber solo refresco
- Ser yo quien sirva los tragos
- Convencer a los demás de que no beban y así no habría tentación
- Pensar que no necesito tomar para divertirme
- Recordar los problemas que quiero evitar
- Si me siento muy presionado, retirarme del lugar

Plan de acción

Alcohol

Piensa que puedes hacer para abstenerte en momentos desagradables

- Distraerme en otras cosas
- Ir a dar una vuelta
- Buscar a otros que no beban
- Platicar con alguien
- Evitar acercarme a lugares donde vendan alcohol cuando me sienta mal
- Caminar y mientras pensar en la situación
- Relajarme
- Evitar acercarme a lugares que me traen recuerdos tristes
- Desahogarme antes de pensar en consumir
- Pensar como resolver el problema
- Buscar ayuda con alguien de confianza

Piensa que puedes hacer para abstenerte conflictos con otros:

- Distraerme antes de tomar
- Distraerme con otras cosas como leer, escuchar música alegre, hacer ejercicio
- Hablar con alguien de cómo me siento
- Hacer actividades como: bailar, platicar, jugar, cantar
- Escribir lo que siento en un cuaderno
- Ser yo quien sirva los tragos
- Escuchar música alegre y no triste que me recuerde mis problemas
- Dar una vuelta
- Calmarme y tratar de arreglar las cosas con las personas

Plan de acción

Drogas

Piensa que puedes hacer para NO consumir drogas:

Momentos con otros

- Alejarme del lugar donde se está consumiendo
- Hacer cosas diferentes como: platicar, bailar, tocar algún instrumento musical
- No llevar dinero
- Cuando me ofrezcan, pensar en los problemas que me trajo el consumo
- Evitar acercarme a lugares donde vendan alcohol cuando me sienta mal
- Acercarme más a quienes no consumen
- Decir que estoy enfermo
- Ser firme en mis decisiones, no dejarme llevar por quienes consumen

Piensa que puedes hacer para NO consumir drogas:

Momentos Desagradables

- Desahogarme antes de pensar en consumir
- Hablar con mis familiares y amigos
- Identificar mis emociones
- Platicar con alguien
- Tomarme un tiempo
- Pensar como resolver el problema
- Relajarme: caminar, hacer ejercicio, jugar
- Leer, escuchar música

Plan de acción

Drogas

Piensa que puedes hacer para abstenerte en:

Conflictos con otros

- Alejarme del lugar donde hay droga
- Platicar
- Distraerme con otras cosas
- Leer
- Hablar con alguien de cómo me siento
- Escribir lo que siento en un cuaderno
- Escuchar música alegre y no triste que me recuerde mis problemas
- Dar una vuelta
- Hacer ejercicio
- Desahogarme
- Hacer ejercicio
- Calmarme y tratar de arreglar las cosas con las personas

ETAPA 4: 4ª Sesión de Tratamiento

Metas de Vida

Antecedentes

La sesión 4 se apoya fundamentalmente en las aproximaciones terapéuticas de solución de problemas y entrevista motivacional, que apoyan el uso de las experiencias de vida, las metas y los valores (Berg, 1995).

En esta sesión se realiza el ejercicio “Las cosas que quiero lograr”, el cual se relaciona con las metas de vida y los valores del usuario. Este ejercicio fue adaptado a partir del trabajo de Miller y C’deBaca (1994) sobre metas y valores.

Calificar de las metas que el usuario quiere lograr en un futuro y evaluar dónde se encuentra respecto al logro de sus metas en la actualidad, permite el desarrollo de la discrepancia entre las actividades que realiza en este momento (consumir drogas) y una de las metas que quiere lograr (terminar la preparatoria), siendo éste, uno de los elementos claves de la entrevista motivacional (Miller & Rollnick, 1991).

Este componente favorece que los usuarios reconozcan sus aspiraciones y competencias, más que enfocarse exclusivamente en las áreas problemáticas de sus vidas, fomentando así una perspectiva dirigida a la solución (Berg, 1995).

Conocer y entender las metas de vida de los usuarios también permite discutir el impacto que tiene el consumo en el logro de sus metas. Algunos adolescentes pueden creer que el consumo de drogas les ayuda a alcanzar algunas metas, como ser popular en su grupo de amigos. Sin embargo, la mayoría de los usuarios reconocerán que el uso de alcohol y drogas frena su capacidad para alcanzar sus metas en algún grado.

El ejercicio de “Las cosas que quiero lograr”, incluye la revisión de los pasos específicos que los usuarios pueden dar para empezar a alcanzar sus metas, utilizando una estrategia general de solución de problemas. Es importante que el terapeuta ayude a especificar las metas de vida en pasos concretos o actividades en las que pueda trabajar el adolescente durante las siguientes semanas y que además sean realistas y se puedan medir.

Sesión 4 (Tx) Metas de vida

Objetivo

Que el adolescente analice el impacto del consumo de alcohol y otras drogas en el logro de sus metas de vida a corto, mediano y largo plazo (escolares, familiares, económicas, de tiempo libre, etc.).

Duración

60 minutos.

Material

- Autorregistro
- Material 4: Establecimiento de metas de vida

Procedimiento

Fase 1. Rapport

Esta fase se realiza de la misma forma en que se planteó durante las sesiones anteriores.

Fase 2. Llenar el cuadernillo del registro diario de consumo

El terapeuta revisa con el adolescente el formato de autorregistro, explorando los días de consumo, cantidad consumida, situaciones de consumo y la posibilidad de que los adolescentes hayan empleado alguna estrategia para la reducción de su consumo y el cumplimiento o no de su meta durante la semana.

¿Tuviste consumo en la semana?
¿En cuánto tiempo fue el consumo?
Duración del consumo total
¿Cómo te sentiste antes y después del consumo?
¿Pensaste en reducir tu consumo?
¿Qué cosas hiciste para reducir tu consumo?
¿Las cosas que hiciste te ayudaron efectivamente a reducir el consumo?
¿Te quedaste con ganas de continuar consumiendo?
¿Cómo calificas tu semana de acuerdo a tu consumo? mala ___ regular___ buena___ excelente ___

Nota: En este cuadro se presentan sugerencias de preguntas que el terapeuta puede realizar al usuario con el objetivo de analizar su consumo semanal.

Después se pide al adolescente que llene su cuadernillo de autorregistro.

Fase 3. Resumir los puntos tratados en la sesión anterior

El terapeuta recuerda junto con el adolescente las actividades de la sesión anterior “los planes de acción”.

Fase 4. “¿Cuáles son tus metas?”

El terapeuta pide al adolescente que revise cuáles son sus metas a corto, mediano y largo plazo, para ello, el terapeuta explica la importancia de establecer metas reales y factibles, considerando los diferentes recursos con los que cuenta (escolares, familiares, personales),

y analizan los obstáculos con los que se enfrenta o se puede enfrentar en un futuro y cómo puede resolver estos obstáculos a lo largo de este proceso. Así mismo, el terapeuta debe analizar junto con el usuario qué está haciendo actualmente para alcanzar esas metas y qué hará en un futuro cercano para conseguirlas (véase Figura 13 y 14).

“Durante las sesiones anteriores aprendiste a identificar las situaciones en las que consumes alcohol o drogas, analizaste las consecuencias del consumo y planeaste estrategias para evitar consumir”.

“Te planteaste una meta de consumo y te has dado cuenta de que puedes cumplirla si te lo propones”.

“Ahora es importante que analices cómo el consumo de alcohol y/o drogas puede influir en tu vida actual y futura. Para esto, primero tienes que pensar en cuáles son tus metas o planes”.

“¿QUÉ ES UNA META? Es una actividad o cosa que tú quieres lograr en un futuro. Hay metas profesionales (quiero mejorar mis calificaciones, terminar el bachillerato, estudiar una carrera), y también hay metas personales (quiero tener una novia, quiero ser menos agresivo, quiero tomar menos alcohol, etc)”.

“Existen metas a corto plazo, que se pueden lograr en pocos días o meses y hay metas que son a largo plazo y que nos podemos tardar años en lograrlas”

“En tu vida hay cosas que son muy importantes para ti y que quizá te gustaría realizar, cambiar o mejorar”.

La mayoría de las veces es fácil identificar las metas que tenemos en nuestra vida. Lo que en ocasiones puede resultar difícil es planear los pasos que vamos a seguir para conseguir las metas y además, llevar a cabo lo planeado.

¿CUÁLES SON TUS METAS?:

Utiliza los siguientes espacios para escribir las 3 metas más importantes para ti.


1. _____
2. _____
3. _____

Figura 13. Se muestra el ejercicio 1 contenido en el Material utilizado en la tercera sesión en el cual se describen las tres principales metas de vida del usuario.

Cuántos pasos llevo

Ya identificaste tus metas, piensa qué tanto las estás cumpliendo, que obstáculos tienes y qué pasaría con tus metas si continúas consumiendo.

Meta 1 _____



Meta 2 _____




Figura 14. Se muestra el ejercicio 2 en el que el usuario localiza el porcentaje dentro del continuo en el que está logrando sus metas.

Fase 5. “Planear acciones para enfrentar las situaciones de consumo”.

El terapeuta guía al usuario en la planeación de pasos y acciones para el logro de sus metas establecidas, por medio del ejercicio del Material 3 “Los caminos para lograr tus metas” (véase Figura 15). Además se evalúa el impacto del consumo de drogas y alcohol en el logro de las metas a corto, mediano y largo plazo.

Ejercicio: ¿Qué cosas vas a hacer para conseguir al 100% tus metas?
¿Cómo afecta el consumo de alcohol u otras drogas en el logro de tus metas?

Plan de mi meta

Por último planea los pasos para lograr tu meta.

Meta: _____

A un mes:

¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A seis meses:

¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Los Caminos para Lograr tus Metas

- Deseos:** Elige una meta que realmente quieras lograr.
- Beneficios:** Enlista los beneficios que se derivan al lograr una meta, lo más beneficioso, lo más motivante y lo más persistente.
- Obstáculos:** Identifica algunos de los obstáculos y piensa cuales no te permitirán lograr tu meta.
- Conocimientos:** Encuentra lo que necesitas para lograr tu meta.
- Gente:** Identifica a las personas que puedan ayudarte a lograr tu meta.
- Ocurrencia:** Es importante considerar el lugar donde podrás lograr tu meta.

- Planes:** Elabora un plan, piensa detenidamente cada paso, escribe pasos concretos y revisa tu plan. Recuerda que no existe ningún primer plan perfecto.
- Línea de Tiempo:** Es importante ponerse un tiempo para lograr las metas, sin olvidar que debe hacerse paso a paso.

Figura 15. Se muestra el ejercicio mediante el cual el usuario desarrolla sus planes de acción para el logro de sus metas de vida en periodos de 1 mes, 6 meses y 1 año.

Fase 5. Cierre de la Sesión

El terapeuta hace el resumen de la sesión, considerando los elementos más importantes de ésta, es decir, el establecimiento de metas de vida, la consideración de los elementos con los que cuenta para llevarlas a cabo y los planes de acción para el logro de sus metas. Es importante discutir el impacto que tiene el consumo de alcohol y otras drogas en el logro de las metas señaladas por el adolescente.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la sesión, esto ayudará a que se tenga organizada la información y pueda utilizarse en la planeación de las siguientes sesiones de tratamiento.

Materiales: Sesión 4 Tratamiento

¿Cuáles son tus metas de vida?

¿Qué es una meta?

Es una actividad o cosa que quieres lograr a corto o largo plazo.

¿Cuáles son tus metas?

En tu vida hay cosas que son muy importantes para ti y que quizá te gustaría realizar.

¿Cuáles son tus metas de vida?

Señala con una X

<input type="checkbox"/>	Amigos
<input type="checkbox"/>	Tener un buen ánimo
<input type="checkbox"/>	Tener novio(a)
<input type="checkbox"/>	Salud
<input type="checkbox"/>	Valerme por mi mismo
<input type="checkbox"/>	Trabajar o estudiar
<input type="checkbox"/>	Estar bien con mi familia
<input type="checkbox"/>	Tener dinero
<input type="checkbox"/>	Aceptarme como soy
<input type="checkbox"/>	Mejorar mi carácter
<input type="checkbox"/>	Realizar cosas divertidas
<input type="checkbox"/>	Tener tiempo para descansar
<input type="checkbox"/>	Sentirme tranquilo
<input type="checkbox"/>	Hacer deporte
<input type="checkbox"/>	Aprender más cosas
<input type="checkbox"/>	Otras: _____

Razones para lograr mis metas

Señala con una X

<input type="checkbox"/>	Para divertirme
<input type="checkbox"/>	Para tener dinero
<input type="checkbox"/>	Para ser alguien en la vida
<input type="checkbox"/>	Para valerme por mi mismo
<input type="checkbox"/>	Para estar tranquilo
<input type="checkbox"/>	Para que mi familia se sienta orgullosa
<input type="checkbox"/>	Para conocer lugares nuevos
<input type="checkbox"/>	Para irme a vivir a otro lugar
<input type="checkbox"/>	Para tener compañía
<input type="checkbox"/>	Para superarme
<input type="checkbox"/>	Para sentirme feliz
<input type="checkbox"/>	Para comprarme cosas
<input type="checkbox"/>	Para conocer más cosas
<input type="checkbox"/>	Para tener con quien platicar
<input type="checkbox"/>	Para vivir mucho y no enfermarme
<input type="checkbox"/>	Para ayudar a mi familia o a mis amigos
<input type="checkbox"/>	Para ayudar a otras personas
<input type="checkbox"/>	Para seguir estudiando
<input type="checkbox"/>	Para llevarme bien con las personas
<input type="checkbox"/>	Para no enojarme facilmente
<input type="checkbox"/>	Para no sentirme triste
<input type="checkbox"/>	Para tener un buen cuerpo
<input type="checkbox"/>	Para estar fuerte
<input type="checkbox"/>	Para saber cómo defenderme
<input type="checkbox"/>	Otra: _____

¿Cuántos pasos llevo?

Ya que identificaste tus metas piensa que tanto las estás cumpliendo, qué obstáculos tienes y qué pasaría con tus metas si continúas consumiendo.

Meta 1



Meta 2



Meta 3



Cosas que tengo que cuidar para lograr mis metas

¿Qué obstáculos hay en mi camino?

¿Qué personas me pueden ayudar a lograr mis metas?

Si sigo consumiendo ¿qué pasará con mis metas?

Plan para mi meta 1

Por último planea los pasos para lograr tu meta

Meta: _____

A un mes:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A seis meses:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Plan para mi meta 2

Por último planea los pasos para lograr tu meta

Meta: _____

A un mes:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A seis meses:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Plan para mi meta 3

Por último planea los pasos para lograr tu meta

Meta: _____

A un mes:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A seis meses:

¿Qué voy a hacer par lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Es momento de recordar los pasos para lograr tus metas

1. Piensa en una meta
2. Piensa en las consecuencias positivas de lograr la meta
3. Piensa en los obstáculos que puedas tener para lograr tu meta
4. Piensa qué personas pueden ayudarte
5. Elaborar un plan de acción
6. Marca un tiempo límite para lograr la meta

ETAPA 4: 5ª Sesión de Tratamiento

Cruzando la Meta

Antecedentes

Un aspecto relevante de los programas de intervención breve, son las recaídas. Marlatt y Gordon (2003) basándose en la teoría del aprendizaje social, desarrollaron un modelo de prevención de recaídas que ha recibido considerable atención en el campo de las adicciones.

Este modelo se ha centrado en dos grandes áreas: la primera es la prevención de la recaída, que involucra el análisis funcional del consumo, mediante la identificación de situaciones de alto riesgo; y, la segunda es el desarrollo de técnicas para lidiar con la recaída, una vez que ésta se presenta.

El razonamiento teórico de este modelo sugiere que después de la cesación inicial del uso de sustancias, comienza el desarrollo de un estado crítico del proceso de cambio y la recaída es vista como un proceso de transición; como una serie de eventos que pueden o no ser seguidos por el retorno al patrón de consumo inicial (antes del tratamiento). De esta forma, la recaída se considera parte del proceso de cambio, ya que las personas aprenden de las situaciones de consumo para prevenir el uso excesivo de sustancias.

Desde la perspectiva de Marlatt y Gordon, el proceso de recaída inicia con la ocurrencia de una situación de alto riesgo de consumo, ante la cual existen dos respuestas posibles: 1) la utilización de una estrategia de enfrentamiento efectiva que ayude al individuo a disminuir las posibilidades de consumir en esa situación de riesgo; 2) la ausencia de una estrategia efectiva de enfrentamiento para controlar la situación de riesgo de consumo.

La falta de respuestas de enfrentamiento puede conducir a una disminución del nivel de autoeficacia y ser considerado por el sujeto como el incumplimiento de la meta. En cambio, cuando el individuo es capaz de ejecutar conductas efectivas de enfrentamiento ante una situación de consumo de riesgo, la posibilidad de recaída disminuye y, además, se incrementa la percepción de autoeficacia.

De manera general, se ha encontrado que los sujetos que incrementan sus habilidades de enfrentamiento en el tratamiento, reducen la probabilidad de una recaída.

Por lo tanto, en la quinta sesión se revisan situaciones futuras de alto riesgo y se desarrollan planes de acción para las mismas. Se señala la importancia de lograr un resultado exitoso a largo plazo y se establece el compromiso de llevar a cabo sesiones adicionales en caso que se solicite, así como el seguimiento por parte del terapeuta de los avances logrados a través del tiempo.

Es fundamental **felicitar** al adolescente por los logros obtenidos y revisar de manera objetiva los cambios en su patrón de consumo, problemas relacionados y nivel de autoeficacia percibida. Con estos elementos, se puede predecir el éxito o no del mantenimiento del cambio a largo plazo y por lo tanto cuáles son los planes de acción (estrategias de enfrentamiento) que debe reforzar para prevenir recaídas.

Sesión 5 (Tx) Cruzando la meta

Objetivo

Que el adolescente revise el progreso en cuanto a la reducción de su consumo y realización adecuada de las estrategias para mantener el cambio y si es necesario, que establezca una nueva meta de consumo, tomando en cuenta las estrategias de reducción del consumo.

Duración

60 minutos.

Material

- Autorregistro
- Material 5 “Cruzando la meta”
- Gráfica de Progreso
- Cuestionario de Confianza Situacional
- Cuestionario de Satisfacción para usuarios del PIBA

Procedimiento.

Fase 1. Rapport

Esta fase se realiza de la misma forma en que se planteó en las sesiones anteriores.

Fase 2. Llenar el cuadernillo del registro diario de consumo

El terapeuta junto con el adolescente revisan el formato de autorregistro, explorando los días de consumo, cantidad consumida, situaciones de consumo y la posibilidad de que los adolescentes hayan empleado alguna estrategia para la reducción de su consumo y el cumplimiento o no de su meta durante la semana.

¿Tuviste consumo en la semana?
¿En cuánto tiempo fue el consumo?
Duración del consumo total
¿Cómo te sentiste antes y después del consumo?
¿Pensaste en reducir tu consumo?
¿Qué cosas hiciste para reducir tu consumo?
¿Las cosas que hiciste te ayudaron efectivamente a reducir el consumo?
¿Te quedaste con ganas de continuar consumiendo?
¿Cómo calificas tu semana de acuerdo a tu consumo? mala ___ regular___ buena___ excelente ___

Nota: En este cuadro se presentan sugerencias de preguntas que el terapeuta puede realizar al usuario con el objetivo de analizar su consumo semanal.

Después se pide al adolescente que llene su cuadernillo de autorregistro.

Fase 3. Resumir los puntos tratados en la sesión anterior.

El terapeuta recuerda junto con el adolescente las actividades de la sesión anterior (metas de vida).

Fase 4. Revisar el progreso durante el tratamiento.

4.1 Autorregistros

El terapeuta revisa junto con el adolescente el cumplimiento de la meta establecida desde el inicio de éste;

Figura 7. Cuestionario Breve de Confianza Situacional

(Annis & Martin, 1985; traducción y adaptación Echeverría y Ayala, 1997a)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

Instrucciones: A continuación se presentan ocho diferentes situaciones o eventos ante los que algunos jóvenes tienen problemas por su forma de **beber o consumir alguna droga**.

Imagínate que estás en este momento en cada una de las siguientes situaciones, e indica en la escala, que tan seguro te sientes de poder resistir la tentación de beber en exceso o consumir alguna droga, marcando con una x a lo largo de la línea 0% sí "NO ESTÁS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" ante esa situación o 100% sí "DEFINITIVAMENTE ESTÁS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" en esa situación

1. Emociones desagradables: (si estuviera deprimido, triste, molesto)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

2. Malestar físico: (dolor de cabeza, gripa, tensión)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

3. Emociones agradables: (si quisieras celebrar, si estuvieras feliz)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

4. Probando mi control sobre el consumo de alcohol: (cuando te propones tomar solo 3 copas)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

5. Necesidad física: (si tuvieras necesidad y urgencia de tomar y no puedes hacer nada más)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

6. Conflicto con otros: (peleas con amigos, familia o pareja)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

7. Presión social: (si te presionaran amigos o familiares para que tomaras)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

8. Momentos agradables con otros: (si estuvieras en la celebración de un amigo o familiar)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

Cuestionario Breve de confianza situacional en donde el usuario realiza una valoración de su autoeficacia en diversas situaciones posteriores al tratamiento.

4.3 Planes de acción.

El terapeuta debe discutir con el adolescente la efectividad obtenida de sus planes de acción para enfrentar las situaciones de consumo (sesión 3). Si es necesario, el terapeuta debe discutir con el adolescente algunos planes de acción para situaciones de consumo que se puedan presentar en el futuro.

4.4 Reestablecimiento de meta.

El terapeuta debe discutir con el usuario, de acuerdo a los resultados obtenidos durante todas las sesiones del programa de intervención breve, aspectos como la reducción del consumo (cantidad y frecuencia), situaciones actuales de consumo, nivel de autoeficacia percibida y la efectividad de los planes de acción en el enfrentamiento de las situaciones de consumo; cuáles son los pasos a seguir, si son necesarias sesiones adicionales, si es necesario establecer una nueva meta de consumo y/o si necesita otro programa de tratamiento para tratar las necesidades o inquietudes no cubiertas por este programa.

Para realizar esta actividad se emplea nuevamente el formato utilizado en la primera sesión para el establecimiento de metas de consumo.

Fase 5. Evaluación del tratamiento.

Un elemento importante de la aplicación del programa se relaciona con la satisfacción del usuario con los temas que se manejaron en éste, los materiales y el cambio de su consumo; por lo cual, es necesaria la evaluación del programa a través de la aplicación del Cuestionario de Satisfacción del Usuario (Vargas & Martínez, 2008).

Otra forma de evaluar el tratamiento es mediante la aplicación del Cuestionario de Satisfacción para familiares y amigos (Vargas & Martínez, 2008), para lo cual se puede citar en esta sesión a un familiar o amigo no consumidor.

Fase 6. Cierre del tratamiento.

Como parte final del tratamiento, el terapeuta pregunta al usuario si cree necesario agregar sesiones a su tratamiento. Se hace un resumen general del proceso terapéutico tomando en cuenta los logros del usuario, se le recuerda su nueva meta, las estrategias desarrolladas para enfrentar sus situaciones de consumo y las citas de seguimiento.

Por último, el terapeuta deberá realizar un resumen por escrito acerca de los aspectos más importantes revisados en la última sesión de tratamiento así como del proceso terapéutico en general. Además, se anotan las fechas de los tres seguimientos a realizar.

Materiales: Sesión 5 Tratamiento

Cruzando la meta

Recuerda...

Durante las sesiones anteriores aprendiste a identificar las situaciones que te llevan a consumir, a reconocer lo que ocurre cuando consumes y planear estrategias para lograr tu meta.

También estableciste una meta de consumo y te has dado cuenta de que puedes cumplirla.

Además analizaste tus metas de vida y los medios por los cuales puedes alcanzarlas.

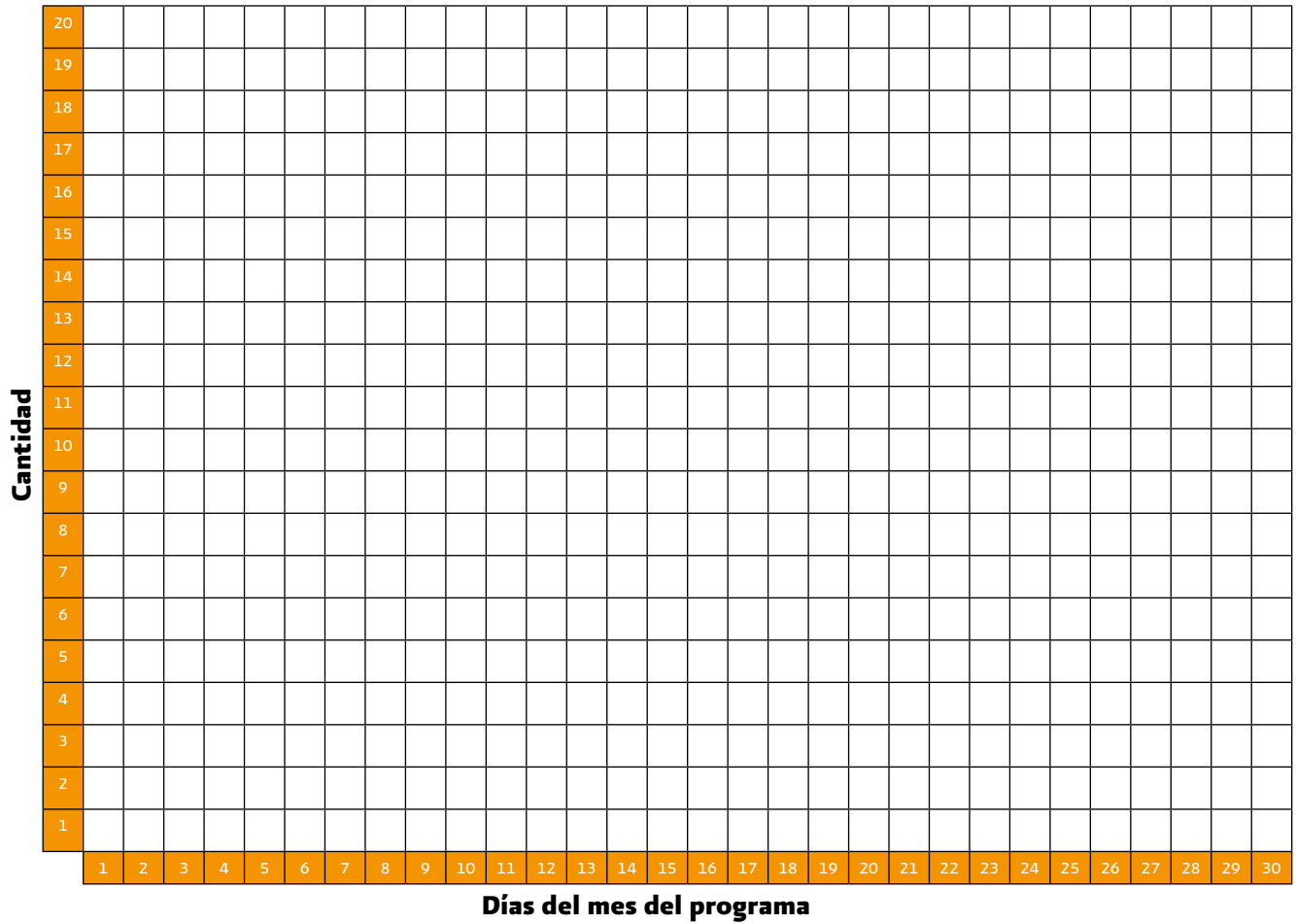
Ahora es momento de recordar los elementos más importantes:

¿Cuáles fueron tus principales razones para cambiar?

¿Cuáles han sido los beneficios de cambiar tu consumo?

Revisa cómo cambia tu consumo desde el inicio del programa

Gráfica de consumo



Recuerdas cuál fue tú meta...

¿Consideras que necesitas o quieres cambiar algo?, es el momento de restablecer tu meta para los próximos seis meses.

<p>Yo voy a:</p> <p><input type="radio"/> Tomar menos</p> <p><input type="radio"/> No tomar</p>	<p>Días de la semana</p> <p><input type="radio"/> Lunes</p> <p><input type="radio"/> Martes</p> <p><input type="radio"/> Miércoles</p> <p><input type="radio"/> Jueves</p> <p><input type="radio"/> Viernes</p> <p><input type="radio"/> Sábado</p> <p><input type="radio"/> Domingo</p>
<p>Cuando voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Cuando no voy a tomar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Voy a tomar cantidad:</p> <p><input type="radio"/> Una cuba o cerveza</p> <p><input type="radio"/> Dos cubas o cervezas</p> <p><input type="radio"/> Tres</p> <p><input type="radio"/> Otra cantidad</p>

¿Qué tan importante es que logres la meta establecida? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Nada importante.	Menos importante que otras cosas en mi vida.	Tan importante como otras cosas en mi vida.	Más importante que otras cosas en mi vida.	La más importante otras cosas en mi vida.

¿Qué tanta confianza tengo en que lograre mi meta? (Marca respuesta sobre el cuadro)

0	25	50	75	100
Creo que no lograré mi meta.	Tengo poca confianza en que lograré mi meta	Solo la mitad de mí confía en que lograré mi meta	Más de la mitad de mí confía en que lograré mi meta	Estoy totalmente seguro de lograr mi meta.

Recuerdad que el logro de tus metas es en función de las estrategias de moderación

Cuestionario Breve de Confianza Situacional

(Annis & Martin, 1985; traducción y adaptación Echeverría y Ayala, 1997a)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

Instrucciones: A continuación se presentan ocho diferentes situaciones o eventos ante los que algunos jóvenes tienen problemas por su forma de **beber o consumir alguna droga**.

Imagínate que estás en este momento en cada una de las siguientes situaciones, e indica en la escala, que tan seguro te sientes de poder resistir la tentación de beber en exceso o consumir alguna droga, marcando con una X a lo largo de la línea 0% sí "NO ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" ante esa situación o 100% sí "DEFINITIVAMENTE ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" en esa situación

1. Emociones desagradables: (si estuviera deprimido, triste, molesto)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

2. Malestar físico: (dolor de cabeza, gripa, tensión)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

3. Emociones agradables: (si quisieras celebrar, si estuvieras feliz)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

4. Probando mi control sobre el consumo de alcohol: (cuando te propones tomar solo 3 copas)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

5. Necesidad física: (si tuvieras necesidad y urgencia de tomar y no puedes hacer nada más)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

6. Conflicto con otros: (peleas con amigos, familia o pareja)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

7. Presión social: (si te presionaran amigos o familiares para que tomaras)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

8. Momentos agradables con otros: (si estuvieras en una celebración de un amigo o familiar)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

Es momento de darnos tu opinión acerca del programa

**Cuestionario de Satisfacción para Usuarios del PIBA
(Vargas & Martínez, 2009)**

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____

No. de Expediente: _____

INSTRUCCIONES: A continuación se presentan 22 afirmaciones acerca del tratamiento que recibiste. Te pedimos que respondas de acuerdo a lo que crees que ocurrió en tu caso, señalando con una X la opción que mejor describa tu opinión. **El objetivo de este cuestionario es saber si estás satisfecho con el tratamiento que acabas de recibir.** Tus respuestas nos ayudarán a mejorar nuestro programa.

Reactivos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Creo que este programa es una herramienta útil para resolver mi problema de consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. El tiempo que duró la terapia fue el adecuado para cumplir las metas de consumo que me propuse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Me gustaron las lecturas y ejercicios que se usaron en la terapia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El contenido de los folletos me ayudó a entender mejor cada sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Participar en este programa me ayudó a cambiar mi consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Yo recomendaría este programa a mis amigos que tuvieran problemas con su consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Las metas que me propuse desde un principio en la terapia fueron útiles para mejorar mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El ejercicio de Balance Decisional me pareció útil para ver las ventajas y desventajas de disminuir mi consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Los cambios que hice en mi manera de consumir alcohol o drogas fueron por asistir a esta terapia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La lectura de la Montaña de la Recuperación fue útil para entender mi proceso de cambio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reactivos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
11. Los planes de acción que diseñé en cada sesión junto con mi terapeuta me ayudaron a mantener mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mi terapeuta me explicó claramente en qué consiste el establecimiento de la meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. La forma en que mi terapeuta me explicó cada sesión de la terapia me ayudó a cumplir mis metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Los ejercicios que realicé en cada sesión me ayudaron a disminuir mi consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. El contenido de los folletos y lecturas que se usan en cada sesión son fáciles de comprender.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. El autorregistro fue de mucha ayuda para identificar mis situaciones de riesgo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mi terapeuta me explicó claramente los conceptos de abstinencia y moderación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Establecer mis Metas de Vida me motivó a cumplir mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Cumplí mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Mi terapeuta me motivó en cada sesión a cumplir mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Mi terapeuta fue puntual en cada sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Mi terapeuta me permitió expresarme libremente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Qué fue lo que más te gustó del programa? _____

¿Qué fue lo que no te gustó del Programa? _____

Sugerencias para mejorar el programa _____

¡¡Gracias por tu participación!!

Seguimientos

- “Esta fase del programa es de igual importancia que las anteriores”

¿De qué se trata?

- Ahora que hemos terminado con una parte del trabajo, lo que sigue es revisar como te va en las distintas áreas de tu vida, incluyendo tu consumo (el cumplimiento de tu meta y las estrategias que planteaste), así como cualquier inquietud que puedas tener.

¿Cuándo se realizarán?

- Se te contactará en una ocasión.
- Te contactaré por teléfono o por mail para recordarte la fecha en que se realizará el seguimiento.

¿Cómo se llevarán a cabo?

- La duración aproximada será de 30 minutos.
- Hay dos formas de hacer el seguimiento:
 - Por vía internet (llenando un cuestionario).
 - En persona (yo o alguna otra persona).
- Asegurándote que la información que nos proporciones es confidencial”.

El primer seguimiento será: _____

¡GRACIAS POR SEGUIR COLABORANDO CON NOSOTROS!

ETAPA 5: Sesión de Seguimiento

Introducción.

Una necesidad que se presenta en todos los programas de tratamiento acerca del abuso de sustancias es la realización de entrevistas de seguimientos después del tratamiento. Los seguimientos son intervalos programados, sistemáticos, estructurados, de contacto individual, una vez que se concluye un programa de tratamiento (Hester & Miller, 1989).

Entre las razones (Miller & Hester, 1989) que justifican la realización de entrevistas de seguimiento se encuentran:

- El seguimiento como una herramienta de retroalimentación que ayuda al descubrimiento y evaluación de la efectividad de las acciones que se realizan durante el tratamiento.
- El seguimiento puede ser percibido por las personas como una preocupación constante y cuidado del tratamiento.
- El seguimiento permite encontrar la documentación de los resultados sobre el mantenimiento del cambio.
- El seguimiento permite que los programas compartan nuevos conocimientos entre sí.

ETAPA 5: Sesión de Seguimiento

Objetivo

Identificar los avances del adolescente para el logro de su meta, por lo menos en una ocasión, seis meses después de concluido el programa. Aunque los períodos de seguimiento pueden variar dependiendo de la evolución que el adolescente haya presentado durante el tratamiento.

Duración

60 minutos.

Material

- Entrevista de seguimiento a seis meses
- Formato de Línea Base Retrospectiva
- Cuestionario Breve de Confianza Situacional (CBCS)

Procedimiento

Es importante que antes de la realización del seguimiento, el encargado del mismo debe revisar el expediente del adolescente, para obtener los datos relacionados con su patrón de consumo, meta establecida durante el programa, alternativas y planes de acción desarrollados.

Para llevar a cabo el seguimiento, lo más apropiado es concertar una cita, ya que durante este intervalo de tiempo se aplica una serie de instrumentos que requieren por lo menos de sesenta minutos para su aplicación.

Fase 1. Llenado de Línea Base.

Al inicio de las sesiones de seguimiento, el terapeuta pregunta al adolescente cuántos consumos ha tenido desde que dejó de asistir al programa, y registra estos

datos en el formato de línea base. De esta manera, se identifican los consumos que corresponden a la meta establecida por el adolescente durante el programa, así como aquellos consumos excesivos que representa una recaída.

Fase 2. Identificación de recaídas y análisis del funcionamiento de los planes de acción.

En seguida al llenado de la línea base se pregunta al adolescente si recuerda su meta de consumo, se analizan las recaídas y el funcionamiento actual de los planes de acción que desarrolló durante el programa. El terapeuta realiza su entrevista considerando las preguntas que se incluyen en el formato de guía de entrevista de seguimiento.

Figura 18. Entrevista de Seguimiento

1. Materiales			
a) ¿Has revisado los materiales que analizamos durante las sesiones de tratamiento?	Sí	No	
b) ¿Has continuado tu autorregistro?	Sí	No	
c) ¿Han surgido dudas acerca del material?	Sí	No	
¿Cuáles? _____ _____			
2. Establecimiento de metas			
a) ¿Cuál es tu meta? _____ _____			
b) ¿Has cumplido tu meta?	Sí	No	
¿Por qué? _____ _____			
3. Manejo de Recaídas			
a) ¿Has tenido alguna recaída?	Sí	No	
b) ¿Cuántas veces? _____			
c) ¿Cuál ha sido tu consumo aproximado? _____			
d) ¿Qué factores precipitantes identificaste? _____ _____			
e) ¿Cuáles fueron las consecuencias? _____ _____			
f) ¿Has tenido problemas relacionados con tu consumo?	Sí	No	
g) ¿Cuáles? _____ _____			
4. Planes de Acción:			
a) ¿Los has podido seguir?	Sí	No	
¿Por qué? _____ _____			
b) ¿Qué cambios has hecho? _____ _____			
c) ¿Cuáles han sido las consecuencias? _____ _____			

Con base en lo anterior, se identifican los avances del adolescente una vez que ha dejado de asistir al programa, los posibles obstáculos que ha enfrentado durante estos períodos para el logro de su meta, así como determinar con el adolescente si es necesario su regreso al programa.

Fase 3. Aplicación de Instrumentos

Una vez que se ha revisado el funcionamiento de los planes de acción del adolescente, el terapeuta aplica la Entrevista de Seguimiento a seis meses así como la LIBARE, y el Cuestionario Breve de Confianza Situacional, esto permite observar si los resultados del tratamiento se han mantenido durante este período.

4. Cierre de la sesión

Una vez que se realizan las actividades, el terapeuta realiza un resumen de lo revisado durante la sesión, donde se resaltan los logros del adolescente y aquellos obstáculos que tiene que superar. En caso necesario, se discute con el adolescente la posibilidad de su reingreso al programa.

Se realiza un resumen por escrito de la información más relevante con la finalidad de llevar un registro de los logros y obstáculos que ha tenido además de observaciones con respecto al consumo de sustancias del usuario.

Entrevista de Seguimiento

1. Materiales			
a) ¿Has revisado los materiales que analizamos durante las sesiones de tratamiento?	Sí	No	
b) ¿Has continuado tu autorregistro?	Sí	No	
c) ¿Han surgido dudas acerca del material?	Sí	No	
¿Cuáles? _____ _____			
2. Establecimiento de metas			
a) ¿Cuál es tu meta? _____ _____			
b) ¿Has cumplido tu meta?	Sí	No	
¿Por qué? _____ _____			
3. Manejo de Recaídas			
a) ¿Has tenido alguna recaída?	Sí	No	
b) ¿Cuántas veces? _____			
c) ¿Cuál ha sido tu consumo aproximado? _____			
d) ¿Qué factores precipitantes identificaste? _____ _____			
e) ¿Cuáles fueron las consecuencias? _____ _____			
f) ¿Has tenido problemas relacionados con tu consumo?	Sí	No	
g) ¿Cuáles? _____ _____			
4. Planes de Acción:			
a) ¿Los has podido seguir?	Sí	No	
¿Por qué? _____ _____			
b) ¿Qué cambios has hecho? _____ _____			
c) ¿Cuáles han sido las consecuencias? _____ _____			

Línea Base Retrospectiva (LIBARE)

(Sobell, Maisto, Sobell & Cooper, 1979)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____

Mes 1						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Mes 2						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mes 3						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mes 4						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Mes 5						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mes 6						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
24	28	29	30	31		

Total copas estándar: _____ Promedio copa / ocasión _____ Mayor número de días sin tomar: _____
 Cantidad máxima de tragos tomados: _____ Cantidad mínima de tragos tomados: _____
 Cantidad de cubas que tomas más seguido: _____ Días de mayor consumo: _____

Cuestionario Breve de Confianza Situacional

(Annis & Martin, 1985; traducción y adaptación Echeverría y Ayala, 1997a)

Fecha: _____ Nombre: _____ Terapeuta: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Escolaridad: _____

Instrucciones: A continuación se presentan ocho diferentes situaciones o eventos ante los que algunos jóvenes tienen problemas por su forma de **beber o consumir alguna droga**.

Imagínate que estás en este momento en cada una de las siguientes situaciones, e indica en la escala, que tan seguro te sientes de poder resistir la tentación de beber en exceso o consumir alguna droga, marcando con una x a lo largo de la línea 0% sí "NO ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" ante esa situación o 100% sí "DEFINITIVAMENTE ESTAS SEGURO DE CONTROLAR TU CONSUMO" en esa situación

1. Emociones desagradables: (si estuviera deprimido, triste, molesto)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

2. Malestar físico: (dolor de cabeza, gripa, tensión)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

3. Emociones agradables: (si quisieras celebrar, si estuvieras feliz)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

4. Probando mi control sobre el consumo de alcohol: (cuando te propones tomar solo 3 copas)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

5. Necesidad física: (si tuvieras necesidad y urgencia de tomar y no puedes hacer nada más)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

6. Conflicto con otros: (peleas con amigos, familia o pareja)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

7. Presión social: (si te presionaran amigos o familiares para que tomaras)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

8. Momentos agradables con otros: (si estuvieras en una celebración de un amigo o familiar)

0% _____ 100%
 No estoy seguro Estoy seguro

Referencias

- Aubrey, L. L. (1998). Motivational Interviewing with Adolescents Presenting for Outpatient Substance Abuse Treatment. Dissertation. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Psychology. The University of New México. Albuquerque, New Mexico.
- Aubrey, L.L., & Tosco, R.T. (1994). Treatment characteristics of substance abusing adolescents with comorbid affective or behavior disorder. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 18, 507.
- Ayala, H.; Echeverría, L.; Sobell, M. & Sobell, L. (1997). Autocontrol dirigido: Intervenciones breves para bebedores excesivos de alcohol en México. *Revista Mexicana de Psicología*. 14, 113-127.
- Babor, T. F., & Grant, M (eds) (1992). Project on identification and management of alcohol related problems. Report on phase II: A randomized clinical trial of brief interventions in primary health care. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Berg, I. K. (1995). Solution-focused brief therapy with substance abusers. In A. M. Washton (Ed.) *Psychotherapy and Substance Abuse*. New York: Guilford Press.
- Bien, T.; Miller, W. & Tonigan, J. (1993). Brief interventions for alcohol problems: a review. *Addictions*, 88, 315-336.
- Breslin, C; Sdao-Jarvie, K; Tupker, E & Pearlman, S. (1999). First Contact. A brief treatment for young substance users. Centre for Addiction and Mental Health.
- Cruz Martín Del Campo Silvia L. (2007). Los efectos de las drogas en sueños y pesadillas. México: Trillas.
- Echeverría, S.L., Carrascoza, V.C., Reidl, M.L. (2007). Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas. México: UNAM, Facultad de Psicología.
- Farrell, A.; Danish, S. & Howard, C. (1992). Relationship between drug use and other problem behaviors in urban adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*. 5, 705-712.
- Holder, H.D., Longabaugh, R., Miller, W.R. & Rubonis, A.V. (1991). The cost-effectiveness of treatment for alcohol problems: A first approximation. *Journal of Studies on Alcohol*. 52, 517-540.
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision-making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press.
- Mariño, M.C., Medina-Mora, M.E., Mondragón, M. & Díaz, L., (1999). ¿Quiénes son los adolescentes que no van a la escuela? Encuesta de Hogares en la Ciudad de Pachuca, Hidalgo. *Salud Mental*, 22, 3.
- Marlatt, G. A. (1996). Harm reduction: Come as you are. *Addictive Behaviors*, 21, 779-788.
- Marlatt, G. A. (1999). Effective Relapse Prevention and Harm Reduction Therapy. AABT Workshop Handout February, 20.
- Marlatt, G. & Gordon, J. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford press.
- Martínez, K. I., Salazar, M. L., Pedroza, F. J., Ruiz, G. M. & Ayala, H. E. (2008). Resultados preliminares del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas. *Salud Mental*. 31, 119-127.
- Martínez, K. I., Salazar, M. L. & Legaspi, E. (2008). Consejo para adolescentes que inician el consumo de alcohol y otras drogas. Guía para el orientador. Consejo Nacional contra las Adicciones. México, D.F.

- Medina-Mora, M., Rojas, E., Juárez, F., Berenzón, S., Carreño, S., Galván, J., Villatoro, J., López, E., Olmedo, R. & Ortiz, E. (1993). Consumo de sustancias con efectos psicotrópicos en la población estudiantil de enseñanza media y media superior de la República Mexicana. *Salud mental*, 16, 3, 2-8.
- Miller, W. R., & C'deBaca, J. (1994). Quantum change: Toward a psychology of transformation. In T. Heatherton y J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 253-280). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford.
- Miller, W.R. (1999). Personal Communication at the Motivational Interviewing and Brief Negotiation Workshop. Albuquerque, New Mexico.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing. Preparing people for change*. 2n ed. London, Guilford Press.
- Monti P, Colby S, O'Leary T. (Eds). *Adolescents, alcohol and substance abuse*. Guilford, New York Press.
- Prochaska, J., & DiClemente, C. C. (1986). Toward a comprehensive model of change. En W. R. Miller & S. Rollnick (1991). *Entrevista Motivacional: Preparando a la persona para el cambio de las conductas adictivas*.
- Monti, P.M., Colby, S.M., & O'Leary, A. (2001). Brief Intervention for Harm Reduction with alcohol-positive older adolescents in a hospital emergency department. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 67, 989-994.
- Orner, M.T., & Wender, P.H. (1968). Anticipatory socialization for psychotherapy: Method and rationale. *American Journal of Psychiatry*, 124, 1202-1212.
- Ortiz, A., Galván J., Rodríguez E., Unikel C., González I., & Domínguez M. (1995). Percepción del usuario sobre el consumo de cocaína, en *Anales del Instituto Mexicano de Psiquiatría. Reseña de X Reunión de Investigación y Enseñanza*. México.
- Ortiz, A., Soriano A., Galván J., Rodríguez E., González I., & Unikel C. (1997). Características de los usuarios de cocaína, su percepción y actitud hacia los servicios de tratamiento. *Suplemento de la Revista Salud Mental*. Instituto Mexicano de Psiquiatría. México.
- Prochaska, J. O., y Diclemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Riley, D., Sobell, C., Leo, G., Sobell, B. & Klajner, F. (1987). Behavioral treatment of alcohol problems: A review and comparison of behavioral nonbehavioral studies. En Cox, W. (Ed.). *Treatment and prevention af alcohol problems: A resource Manual*. New York: Academic Press.
- Salazar, M. L. (2008). Evaluación de dos intervenciones breves para la disminución del consumo de alcohol en adolescentes rurales de Aguascalientes. Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Salazar, G. M., Martínez, M. K., & Ayala, V. H. (2001). Adaptación y Validación de la Escala "The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES)". México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Salazar, M. L., Martínez, K. I. & Barrientos, V. (2009). Evaluación de un componente de inducción al tratamiento con adolescentes usuarios de alcohol del Distrito Federal. *Salud Mental*, 32, 6

- Salazar, M. L., Martínez, K. I. & Ruiz, G. M. (2008) ¡Tú Decides!. Consejo Nacional contra las adicciones. México, D.F.
- Saunders, B., Wilkinson, C., & Allsop, S. (1991). Motivational intervention with heroin users attending a methadone clinic. En: Miller, W.R. and Rollnick, S. (Eds). Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behaviour. New York: Guilford.
- Vargas, E. & Martínez, K. I., (2009) Cuestionario de satisfacción para familiares y amigos de usuarios del PIBA. Manuscrito no publicado.
- Vargas, E. & Martínez, K. I., (2009) Cuestionario de satisfacción para usuarios del PIBA. Manuscrito no publicado.
- Villatoro, J., Medina-Mora, M.E., Fleiz, C., Alcántar, E, Hernández, S. & Parra, J., (1999). Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco en Estudiantes del Distrito Federal: medición otoño 1997. Salud Mental, 22-1.
- Villatoro, J., Medina-Mora, M.E., Rojano, C., Fleiz, C., Villa, G., Jasso, A., Alcántar, M.I., Bermúdez, P., Castro, P. & Blanco, J. (2001). Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco en Estudiantes del Distrito Federal: medición otoño 2000. Reporte Global del Distrito Federal. INP-SEP. México.
- Yahne, C.E. & Miller, W.R. (1999). Enhancing Motivation for Treatment and Change. In: B.S. McCrady and E. E. Epstein (Eds). Addictions. A Comprehensive Guidebook, New York: Oxford University Press.
- Zweben, A., & Li, S. (1981). The efficacy of role induction in preventing early dropout from outpatient treatment of drug dependency. American Journal on Drug Alcohol Abuse, 8, 183-191.

Anexo 1

Consecuencias del Consumo

Consecuencias del consumo de acuerdo al tipo de sustancia

Alcohol

El etanol, denominado también como alcohol etílico ($C_2H_5O_H$) es empleado en bebidas alcohólicas de consumo frecuente que pueden estar compuestas de granos o frutas fermentadas.

Pueden encontrarse distintas presentaciones de este tipo de bebidas como: cerveza, vino, tequila, ron, whisky, vodka, entre otras, y su concentración de alcohol varía de acuerdo al tipo de bebida.

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central el cual es particularmente sensible a los efectos del alcohol y son los procesos inhibitorios los que inicialmente se afectan. Cuando una persona empieza a beber alcohol se siente animada pero después de un tiempo de haber estado bebiendo, a nivel central, se presenta una hiperactivación (activación aumentada) de algunas porciones del cerebro lo que ocasiona la inhibición de emociones desagradables y de ansiedad.

Proceso de absorción, distribución y eliminación del alcohol

El alcohol es absorbido rápidamente por el estómago y el intestino delgado. Solo cerca del dos al cinco por ciento de la dosis que se ingiere es excretada sin que sufra una transformación dentro del organismo, esto significa que aproximadamente del 95 al 98% de la bebida consumida es absorbida. De la porción de alcohol absorbida, el 20% se lleva a cabo en el estómago mientras que el 80% es absorbido en el intestino delgado.

En un principio, la absorción en el estómago es rápida,

volviéndose paulatinamente lenta. Existen dos factores principales que modifican su absorción:

1. El volumen y concentración de la bebida, y
2. La presencia de alimento en el estómago: ayuda a que la absorción se retarde y no se presenten síntomas como náuseas y vómitos. Si se bebe con el estómago vacío, el resultado es una absorción muy rápida con una consecuente intoxicación

La absorción del alcohol en el intestino delgado es rápida y completa sin importar el contenido de alimento que en él exista.

La absorción completa requiere generalmente de dos a seis horas después de ingerir una copa.

Una vez que el alcohol fue absorbido, se distribuye uniformemente a través de todos los tejidos, principalmente aquellos en los que hay una alta concentración de sangre (por ejemplo el corazón y cerebro).

El alcohol constituye una molécula compleja que debe ser transformada en otras más simples, transformándose en ácido acético (vinagre), en dióxido de carbono y agua, todo esto se hace a través de las enzimas alcohol-deshidrogenasa y aldehidodeshidrogenasa para facilitar de esta manera su eliminación.

La eliminación del alcohol constituye el proceso final. Tras un período de permanencia en sangre generalmente largo, se observa que:

- Una pequeña parte de este alcohol, menos de un 10%, es expulsado en la respiración, transpirado y excretado por la orina.

- El resto se oxida en el hígado, dando lugar al auténtico metabolismo del alcohol, paso previo para su posterior eliminación.

Consecuencias a corto plazo

Las consecuencias a corto plazo son llamadas así porque pueden ocurrir unos minutos u horas después de haber consumido o incluso presentarse días posteriores a la ingesta de alcohol.

Físicas

Una vez que el alcohol llega al cerebro es cuando se originan las conocidas sensaciones de bienestar, euforia y desinhibición. Aunque en un primer momento estas sensaciones son positivas para la persona que se encuentra consumiendo, momentos después se pueden presentar algunas alteraciones en el comportamiento que pueden provocar consecuencias que pongan en riesgo el bienestar y salud del individuo.

Debido a la naturaleza depresora del alcohol se ven retardadas funciones mentales como:

- el habla,
- la memoria y
- el raciocinio
- **Conducta motora:** El alcohol afecta los centros motores y cuando estas áreas quedan deprimidas, debido al efecto inhibitorio del alcohol, los movimientos son menos coordinados y los reflejos se vuelven más lentos.
- **Nervios craneales:** Si el individuo continúa consumiendo alcohol, se afectan los centros neurológicos de la parte media del cerebro, los cuales controlan los músculos del habla, los movimientos y la actividad de los ojos.
- **Accidentes:** Los accidentes que pueden presentarse suelen ir de los más comunes como sufrir una caída, o presentar accidentes mayores, tales como ser atropellado, sufrir accidentes automovilísticos con lesiones graves, entre otros.

El común denominador de este tipo de consecuencias es la incapacidad de responder de manera efectiva a situaciones de peligro con respuestas motoras que eviten accidentes físicos.

Otras consecuencias

- **Pleitos:** Cuando los individuos están bajo el influjo del alcohol pueden experimentar con frecuencia irritabilidad, estallidos de cólera, enfrentamientos con los demás, en los que la agresividad puede tener una manifestación verbal o incluso física. Por lo tanto, las discusiones y las riñas, suelen ser una constante y un problema social evidente.
- **Relaciones sexuales no deseadas:** Cuando el consumo de alcohol influye en el área sexual del individuo, éste puede tener encuentros sexuales de riesgo que dan como resultado embarazos no deseados o la adquisición de enfermedades de transmisión sexual.
- **Problemas legales:** Los usuarios reportan con frecuencia ser detenidos por consumir en vía pública, realizar actos inmorales en vía pública o ser despojados de sus pertenencias a cambio de no ser detenidos.

Consecuencias a largo plazo

Físicas

Las consecuencias a largo plazo se presentan a causa de un consumo severo y crónico de alcohol y dichas consecuencias, como su nombre lo indica, se presentan años después.

- **Hígado:** Cuando se presenta un consumo excesivo de alcohol, la alcoholdehidrogenasa (enzima) se ve obligada a metabolizar y eliminar el alcohol de forma constante, por lo tanto, con el tiempo se lesionan y se destruyen las células del hígado a causa de esta eliminación.

El consumo excesivo de alcohol puede desembocar en enfermedades como:

- **La dilatación del hígado (inflamación):** Es un signo característico que sugiere una ingesta de alcohol superior a la que el órgano puede soportar.
- **La hepatitis alcohólica:** Se trata de una inflamación del hígado, caracterizada por aumento de volumen, degeneración y destrucción de las células hepáticas. Con esta hepatitis se puede evolucionar hacia el fracaso total del órgano.
- **La cirrosis:** Es una severa lesión del hígado producida por el alcohol. Si progresa esta lesión, se producirá la disfunción total del órgano y por lo tanto la muerte del individuo.
- **Alucinaciones:** Se producen por el consumo elevado de alcohol, son generalmente auditivas y pueden aparecer tras la privación o reducción brusca de la ingesta de alcohol. Se trata de

percepciones sensoriales imaginarias, que implican una pérdida de la realidad. Las alucinaciones van casi siempre acompañadas de agitación psicomotriz, temblores generalizados y tensión arterial alta. También las alucinaciones suelen tener forma de voces, cuya intensidad y frecuencia aumenta por las noches y estas voces generan ideas persecutorias. Dichas alucinaciones auditivas sobrevienen como consecuencia de la irritación de la corteza auditiva cerebral, inducida por la acción tóxica que el alcohol ejerce en ésta.

- **Atención y Memoria:** Estas facultades se ven disminuidas por el alcohol. La intoxicación alcohólica puede originar importantes lesiones cerebrales, muchas veces irreversibles, como cuando se presenta pérdida o disminución de la memoria la cual dará lugar a diversos tipos de amnesia, ya que se produce una alteración en el registro, fijación, conservación, evocación o recuerdo de vivencias y experiencias.
- **Convulsiones:** Son contracciones bruscas, intensas e involuntarias de los músculos que rigen los movimientos involuntarios. Las convulsiones se producen por la alteración de neuronas motoras localizadas en la corteza cerebral. Estas neuronas se lesionan a causa del consumo de alcohol.
- **Corazón:** El alcohol etílico al oxidarse en el hígado, da lugar al ácido acético que es un ácido graso precursor del colesterol, de ahí que la oxidación del alcohol produzca un rápido aumento de grasas en hígado y sangre. Por lo tanto, el aumento de colesterol en la sangre obliga al corazón a aumentar la presión de la sangre. Por esto, cuanto más alcohol se ingiera, mayor será la tasa de colesterol que se registrará. También

se pueden producir cardiopatías que se originan por la incapacidad del músculo cardíaco para impulsar la sangre hacia las arterias, la dilatación del corazón e insuficiencia cardíaca.

- **Estómago:** Las úlceras en el tracto gastrointestinal constituyen una de las principales afecciones originadas por el consumo de alcohol. Esta afección es causada por la acción irritante del alcohol, además la producción de histamina que se presenta, estimula la secreción gástrica.

Este proceso da por resultado la aparición de úlceras e inflamación del estómago.

Otra de las complicaciones más frecuentes son las hemorragias que pueden desembocar en un posible cuadro cancerígeno.

- **Páncreas:** El abuso crónico del alcohol se asocia a la inflamación del páncreas y este abuso puede interferir con la secreción de los jugos digestivos producidos por dicho órgano.
- **Genitales:** La intoxicación alcohólica crónica altera la erección y la eyaculación en el hombre y con el paso del tiempo puede presentar atrofia testicular con disminución del número de espermatozoides; pérdida de motilidad e impotencia. El individuo presenta deseo sexual pero no tiene fuerza física suficiente para satisfacerlo. En la mujer, el consumo de alcohol puede ocasionar alteraciones en el ciclo sexual y frigidez.

Consecuencias psicológicas y sociales a largo plazo

- **Problemas familiares:** Los adolescentes comienzan desobedeciendo las reglas familiares y se retraen o dejan de comunicarse con la familia. Empieza a existir una clara distorsión de la realidad por parte del adolescente por lo que puede pensar que no es entendido y comprendido, esto puede explicar el aislamiento y el cambio en la forma de relacionarse con la familia. Los conflictos aumentan debido a las discusiones en torno a su consumo de alcohol lo que genera mayor distanciamiento y hostilidad.
- **Falta de estabilidad social y separación de la familia:** Cuando se tiene un consumo excesivo de alcohol, el carácter y la forma en la que el individuo se comporta van experimentando profundas transformaciones. Estos cambios los perciben principalmente los familiares, ya que el propio individuo no suele ser consciente de ellos o los atribuye a causas ajenas al alcohol.

La persona suele mostrarse nerviosa, malhumorada, irritable, reacciona con brusquedad ante cualquier pequeña adversidad, acusa a sus familiares de incompreensión y falta de comunicación. Presenta cierta hostilidad hacia quienes lo rodean y hacia quienes conviven con él teniendo una reacción de ataque, y en su intento por reestablecer una posición en la familia, utiliza la agresividad, ya sea verbal o física.

- **Ausencias escolares o laborales:** El individuo presenta bajos niveles de motivación e interés, una actitud negativa y faltas al deber, bajo rendimiento académico, ausencias frecuentes y problemas de disciplina. Lo anterior puede provocar el abandono total ya sea de la escuela o del trabajo.

Cannabis o Marihuana

Los *cannabinoides* se extraen de una planta llamada "*Cannabis Sativa*"; que es una planta anual dioica, es decir, que cumple las funciones de macho y hembra, típica de zonas templadas; con una altura de 1.5 a 6 m aproximadamente.

Normalmente, las hojas están dispuestas en forma de palma con unas cinco o siete hojas por palma, con las más grandes en el centro. Cada hoja es alargada de color verde oscuro con el borde dentado. La superficie de las hojas está cubierta de vellos secretores, más numerosos en el reverso de la hoja.

Todas estas características son influenciadas por el ambiente en el que se desarrolla la planta, y el fin que se de al cultivo; por ejemplo, la que es utilizada para la producción de fibra tiene tallos más rectos, mientras que las utilizadas para extraer aceite o drogas de abuso son más frondosas.

El tipo de planta de cannabis que se revisará es aquella que es utilizada para el uso y abuso de drogas. Por lo tanto, se revisarán las principales preparaciones que se realizan para estos fines.

Preparaciones utilizadas

- **Resina o aceite de Cannabis:** Es la principal fuente de obtención de la sustancia activa que es secretada por las hojillas localizadas en las terminaciones de los tallos.
- **Marihuana:** Es la preparación seca y triturada de flores, hojas y tallos de tamaño pequeño. Generalmente se fuma sola o con tabaco.

- **Hachis:** Exudado resinoso que una vez prensado, se presenta en pastillas para su consumo en cigarrillo, mezclado con picadura de tabaco.

Principios activos

Los cannabinoides más conocidos son el 9 trans-tetrahidrocannabinol mejor conocido como 69-THC; es un compuesto no cristalino que es afín a las grasas (lipofílico), fácilmente degradable en presencia de calor, luz, ácidos y el oxígeno atmosférico. Los cannabinoides se localizan fundamentalmente en los vellos secretores de la planta, los cuales son más numerosos en las hojas y hojillas maduras.

El cuerpo absorbe el THC y lo deposita en los tejidos grasos; ya que es altamente liposoluble, las células solubles a los lípidos pasan a través de los vasos sanguíneos en el SNC, y rápidamente se distribuyen por todo el cerebro.

Consecuencias a corto plazo físicas

- **Disminución en la síntesis y liberación de acetilcolina.** La acetilcolina influye en la conducta motora del individuo. Cuando se consume marihuana se ven disminuidas las funciones motoras por la disminución de la acetilcolina lo que provoca una sensación de lentitud por el efecto sedante de la marihuana.
- **Dificultad para moverse** Esta dificultad puede deberse a la interacción de la sustancia con receptores afines localizados en el cerebro y en los ganglios basales (receptores cannabinoides) lo que puede dar como resultado, alteraciones en el procesamiento de la información sensoriomotora.

- *Enrojecimiento de ojos*

Ocasionado por la exposición al humo del cigarrillo lo que produce un efecto irritante. Además de que los cannabinoides producen dilatación de los vasos los conjuntivales.

- *Aumento de la tasa cardíaca*

El TCH es broncodilatador (mayor irrigación sanguínea en los bronquios) lo que provoca un mayor bombeo de sangre y oxígeno por parte del corazón y es por esto que trabaja más rápidamente. Los fumadores de Cannabis suelen inhalar de forma brusca y profunda, creando una corriente de humo que impacta a gran velocidad las vías respiratorias. El efecto irritante del humo, también produce laringitis, traqueitis, y bronquitis; lo que también podría explicar la sequedad en la boca.

- *Aumento en el apetito y el consumo de alimento.*

Se ha reportado un aumento en el consumo de alimento que está asociado al consumo de cannabis. Estudios recientes han observado que hay una preferencia de alimentos de alto nivel calórico; sin embargo, no se ha encontrado que la marihuana provoque cambios en los mecanismos de saciedad.

Psicológicas

Los efectos psicológicos inician a los pocos minutos de la inhalación y duran hasta hora y media; comienzan con un período de euforia y bienestar.

El efecto prolongado del THC produce un aumento en la síntesis de dopamina, la cual ha sido implicada en el efecto reforzante de las drogas de abuso.

Memoria y aprendizaje:

- Algunas estructuras, como las que están localizadas en el prosencefalo (encéfalo anterior) que

intervienen en el aprendizaje, y aquellas ubicadas en el área septal medial que controlan los ritmos eléctricos del hipocampo y modulan funciones como la memoria se ven afectadas con el consumo de marihuana. Es por ello que en los consumidores de cannabis la memoria y la capacidad de aprendizaje se ve disminuida.

- Disminuye la síntesis de acetilcolina, lo que produce alteraciones en la memoria.
- Se presenta una disminución en la capacidad de realizar un discurso en cuanto a un tema en particular; es posible que la droga altere el funcionamiento normal del hipocampo el cual desarrolla un papel importante en la memoria.

Cambios en el estado de humor:

- En dosis bajas, los cannabinoides son de tipo depresor pero se convierten en excitatorios tras estímulos mínimos, aunque es importante mencionar que a dosis altas los efectos predominantes son de tipo depresor, este efecto está fuertemente influenciado por el ambiente en el que se encuentre el consumidor. Esto explica el porqué para algunos consumidores fumarse un "churro" tiene efectos sedantes cuando se fuma en soledad y efectos contrarios cuando se está en un ambiente de mucha estimulación.
- En dosis elevadas, alrededor de 5g, el cannabis puede inducir alucinaciones, ilusiones, o sentimientos de persecución. La desorganización del pensamiento, la despersonalización y la pérdida del sentido del tiempo pueden convertir la euforia inicial en un estado de ansiedad que llega hasta el pánico. También se puede presentar un

trastorno sensorio-perceptivo el cual se caracteriza fundamentalmente por ser de tipo visual y abstracto (destellos de luz, figuras geométricas) sin que se de una pérdida de la realidad. Además, existe un aumento de la sensibilidad para los estímulos externos, de manera que los colores, sabores, texturas y sonidos se perciben más intensamente.

- Los trastornos de ansiedad se producen como resultado de una percepción inadecuada de los cambios o acontecimientos ambientales por parte del sujeto. Esto le puede suceder a los consumidores novatos o cuando existe un estado emocional previo alterado. Esto podría estar relacionado con el Síndrome Amotivacional que se caracteriza por apatía, desinterés, incapacidad para desarrollar planes, empobrecimiento afectivo, abandono del cuidado personal, inhibición sexual entre otros.
- Aunque no existen cambios constantes en la frecuencia respiratoria, la bronquitis y el asma se ha asociado con la irritación que provoca el humo del cigarrillo, ya que la respuesta aguda del THC es broncodilatadora y relativamente duradera. Además de que conlleva a inhalar elementos cancerígenos contenidos en la marihuana.
- Además, la THC puede estar contaminada con sustancias químicas venenosas como consecuencia de fumigaciones para destruir los cultivos. Inhalar este tipo de sustancias incrementa la posibilidad de sensibilización alérgica lo que podría explicar algunos casos de asma y de urticaria crónica.

El consumo de cannabis conduce al aumento del flujo sanguíneo y de la actividad metabólica en determinadas zonas del cerebro, especialmente en la corteza prefrontal lo que puede afectar la capacidad de razonamiento, juicio, toma de decisiones y, el cerebelo donde se afecta la coordinación motora.

Consecuencias a largo plazo

- El THC produce una alteración en la secreción de la hormona folículo estimulante (FSH), la hormona luteinizante (LH) y la prolactina. Estas hormonas femeninas ayudan al desarrollo y maduración del óvulo e intervienen en el ciclo menstrual; lo que puede alterar la cantidad de testosterona.
- El placer sexual puede verse disminuido. Aunque en una primera fase se aumenta el interés sexual de los usuarios, en fumadores crónicos se disminuye la libido (forma de la energía vital que dirige y origina las manifestaciones del instinto sexual).

Otras consecuencias

- El THC se absorbe rápidamente en la sangre, por lo cual llega al cerebro y a partir de éste se distribuye a todo el organismo, por eso muchas actividades se ven afectadas, como:
 - La percepción del tiempo y espacio
 - Poca coordinación muscular
 - Un efecto reforzante en el consumo debido a un incremento en la síntesis de noradrenalina y dopamina, esto hace más probable el consumo del usuario en ocasiones posteriores lo que representa un mayor peligro.

Al llegar al cerebro, el THC provoca un cambio en los sentimientos y pensamientos de la persona y aún cuando a muchos les gusta este efecto, a muchos otros los confunde y asusta.

Además, el tiempo parece ir más lento: lo que ordinariamente toma un par de minutos en suceder parece tomar horas, razón por la cual los fumadores de marihuana se fatigan fácilmente y les cuesta mucho trabajo concentrarse.

Como ya se mencionó, se ve afectada la memoria, la mayoría de los fumadores de marihuana son malos estudiantes ya que les cuesta mucho trabajo recordar las cosas que estudiaron la noche anterior para poder contestar correctamente un examen.

Inhalables

Se denominan inhalables o solventes a un grupo de productos químicos que se caracterizan por ser gases o líquidos volátiles a temperatura ambiente y de alta solubilidad en grasas (liposoluble), esto posibilita su rápida absorción en el organismo.

Dentro de este grupo de sustancias pueden citarse:

1. Adhesivos: colas, tolueno, xileno, acetona, bencenos, benzaldehído;
2. Aerosoles-sprays-gases: gases propelentes, óxido nítrico;
3. Cementos plásticos: hexano;
4. Solventes de pintura y relacionados: petróleo, butano, trementina, aguarrás;
5. Líquidos para limpieza: xileno, benceno, éter de petróleo;
6. Anestésicos: éter etílico puro;
7. Combustibles: bencina, naftas;
8. Thinner: hidrocarburos halogenados;

9. Vasodilatadores: nitrito de amilo, nitrito de butilo; y muchas otras más.

Los inhalables se encuentran en múltiples productos comerciales, además de que la composición de estos productos es muy variada, siendo a veces múltiple y en ocasiones desconocida, por lo que es difícil y a veces imposible, la determinación específica del tipo de sustancia implicada en la sintomatología de la intoxicación y de sus complicaciones.

La absorción se efectúa a través del pulmón, lo que evita el paso por el hígado, lo anterior provoca una absorción rápida y completa, obteniéndose concentraciones elevadas de la sustancia en la sangre en un período de tiempo. A consecuencia de la rápida distribución por los pulmones, el inicio de la intoxicación es inmediato.

Debido a que son altamente liposolubles y sus moléculas son de un tamaño pequeño (lo que permite su rápida absorción), pueden atravesar la membrana de todo tipo de células con gran facilidad.

Signos y síntomas

Suelen ser muy variados, éstos dependen del tipo de sustancia química y de la cantidad inhalada o aspirada. Con frecuencia, hay olor o aliento a sustancias químicas, irritación de nariz, labios, boca o piel, manchas de sustancias químicas o pintura en la nariz, boca, manos y/o en la ropa.

Debido a que el efecto dura de 15 a 45 minutos, el usuario tiende a inhalar nuevamente la sustancia tóxica.

Consecuencias con cualquier cantidad de consumo

Psicológicas

En un inicio se presenta excitación con euforia, que se convierte en desinhibición, en ocasiones acompañada de alucinaciones auditivas y visuales (principalmente se han observado con la gasolina y el tolueno), así como desorientación.

Se pueden presentar cambios de conducta y personalidad, pudiendo presentarse casos de furia histérica y violencia verbal y/o física.

Físicas

- Se presentan cambios y descuido en la apariencia física así como falta de higiene.
- Temblores
- Pueden presentarse náuseas y vómitos.
- Pérdida del equilibrio
- Debilidad muscular relacionada con un efecto de letargo e incoordinación muscular
- Movimientos oculares laterales rápidos involuntarios
- Somnolencia
- Muerte ocasionada por arritmias cardíacas aún cuando las inhalaciones sean ocasionales.
- Lesiones cutáneas: Eritema (enrojecimiento inflamatorio de la piel) y erosiones periorales (brotes alrededor de la boca)
- Lenguaje lento e incoherente
- Edema pulmonar (acumulación de líquido e inflamación de los pulmones)
- Hipoxia (deficiencia de oxigenación en el cerebro)
- Anoxia (deficiencia de oxígeno dirigido a un órgano o tejido)

Algunos solventes son tóxicos para el hígado como los clorohidrocarburos, contenido en desmanchadores.

En el caso del tolueno, éste afecta tanto al SNC como al riñón. El tolueno está contenido en pegamentos, sprays de pintura y adelgazadores de pinturas.

Los nervios periféricos (nervio óptico, olfatorio, facial, etc.) se ven afectados por la inhalación de solventes como el hexano que es utilizado en la manufactura de plásticos, hules y solventes usados en laboratorios de química

Se ha observado que el consumo de inhalables puede causar daños en la sangre, del cual el principal responsable es el benceno.

Consecuencias de la intoxicación con inhalables a largo plazo

- Irritación conjuntival (enrojecimiento de ojos)
- Irritación de las vías respiratorias superiores
- Náuseas, vómito, tos y lagrimeo.
- Hiperactividad motora; es decir, una alta activación del individuo en la realización de movimientos.
- Depresión del SNC, esto es que hay una inhibición en el organismo que se acompaña de confusión y cefaleas (dolores de cabeza).
- Daño cerebral, caracterizado por una disfunción de diversas estructuras cerebrales que provocan alteraciones en varias funciones de distinta naturaleza en el individuo. Esta disfunción es de tipo progresivo.
- Reducción del tono y fuerza en músculos, el abuso crónico de inhalantes causa desgaste de músculos.
- Presencia de Ataxias: falta de coordinación y realización de movimientos musculares a menudo debidos a una alteración cerebelosa.

- Presencia de disartrias: Trastornos del habla y lenguaje, frecuentemente originadas por una alteración en el cerebelo.
- Leucemia, se ha probado que el benceno, componente de las naftas y gasolinas causa leucemia.

El deterioro de estas funciones es relativamente grave, y son necesarios varios meses de abstinencia para obtener una mejoría parcial.

En específico, se ha observado que los usuarios consumidores de sustancias que contienen tolueno, presentan alteraciones en el nervio óptico provocando ceguera parcial o total y, en el nervio olfativo provocando anosmia, una disminución en la capacidad de percibir olores.

Cuando se inhalan sustancias que contienen n-hexano (sustancia química manufacturada del petróleo crudo presente en algunos pegamentos de uso industrial) se observa la aparición de neuropatía periférica simétrica; es decir, los nervios de las extremidades se degeneran de manera paulatina hasta llegar al cerebro presentándose una pérdida en la sensibilidad.

Los inhaladores crónicos de petróleo pueden desarrollar crisis epilépticas y daños en el encéfalo que son irreversibles

- Puede desarrollarse un coma asociado a convulsiones que pueden llevar a la muerte, la cual puede deberse, también, a arritmias cardiacas (alteraciones del ritmo o de la conducción del impulso cardíaco).

Cocaína

La cocaína es una sustancia activa extraída de las hojas del *Erythroxylon Coca*, un arbusto que crece principalmente en América del Sur.

Básicamente hay tres preparaciones utilizadas de la co-

caína:

1. Hojas de coca. Su absorción en el organismo es muy variable, ésta depende del contenido de las hojas, y de la preparación usada.
2. Clorhidrato de cocaína. Es la sal de la cocaína combinada con ácido clorhídrico. Se presenta en forma de cristales blancos o en polvo. Puede ser administrada por vía nasal, anal o inyectada. Cuando se disuelve en agua o en otras sustancias no puede ser fumada pues se destruye con el calor.
3. Cocaína base. Se obtiene mezclando el Clorhidrato de cocaína con una solución base (amoníaco o bicarbonato sódico), luego se disuelve con éter y se deja que éste se evapore. Existen dos formas de consumirla:
 - *La primera* consiste en inhalar los vapores de la base libre extraída con solventes volátiles a muy altas temperaturas.
 - *La segunda* forma de consumo es el crack, que se obtiene añadiendo amoníaco. Suele presentarse como gránulos, que se inhalan en recipientes calientes.

Proceso de absorción, distribución y eliminación

Absorción

La cocaína se absorbe por todas las vías de administración. Las tres principales:

- a) *Esfínada o intranasal*: Es el proceso de inhalar el polvo de cocaína a través de la nariz, donde pasa a la sangre a través de las membranas nasales. La absorción es rápida y sus efectos pueden durar entre 20 y 40 minutos.

- b) *Endovenosa o inyectada*: La cocaína atraviesa todas las barreras llegando directamente a la sangre. Sus efectos son inmediatos (30 segundos) y potentes, pero de breve duración (10 a 20 minutos).
- c) Cuando la cocaína es *fumada* algunas partículas son absorbidas por la nariz, mientras que otras pasan completamente a la faringe, la traquea y los pulmones en donde la sangre lo absorbe a la misma velocidad que cuando se inyecta. Sus efectos pueden durar cerca de 20 minutos.

Cuanto más rápida sea la absorción de la cocaína, más intenso será el estímulo conocido como “high”, pero los efectos serán más breves.

Distribución

La cocaína penetra rápidamente en el cerebro, y una vez que ha penetrado en él, la cocaína es distribuida rápidamente a otros tejidos del cuerpo.

Eliminación

La cocaína es metabolizada por enzimas (complejo de proteínas que producen un cambio específico sobre otras sustancias sin que exista un cambio sobre sí mismas, convierten almidones, proteínas y azúcares en sustancias que el cuerpo puede digerir) localizadas en el sangre y en el hígado.

Consecuencias presentadas con el consumo de cualquier cantidad de cocaína

Los efectos o consecuencias que se pueden presentar cuando una persona consume cocaína pueden ser variados y manifestarse a distintos niveles. A continuación se describirán algunos de las más importantes.

Psicológicas

- *Agresividad*: La persona puede presentar una alterada percepción de la realidad y esto puede llevarla a ser agresiva u homicida en respuesta a imágenes persecutorias.
- *Euforia (actividad, sensación de felicidad y omnipotencia)*: Se ha observado que la cocaína incrementa la liberación de la noradrenalina y la dopamina, lo que prolonga su acción y proporciona al consumidor un fuerte estado de alertamiento, euforia, con una sensación elevada de energía, confianza, vigilancia y superioridad. Estos efectos van acompañados de una reducción de la fatiga que permanece enmascarada por los efectos de las drogas.
- *Confusión*: El estado placentero inicial provocado por la cocaína es sustituido por crisis de ansiedad, las cuales se caracterizan por síntomas de muerte inminente, de falta de control, confusión y miedo.
- *Ansiedad*: La cocaína, al estimular la actividad simpática de los nervios periféricos, provoca un incremento en el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal, dilatación de las pupilas y un sentimiento de mayor energía. Estas respuestas son muy similares al mecanismo primitivo de supervivencia conocido como “de lucha o huida”. Su parecido a esta reacción de aviso o defensa natural puede explicar la tendencia de la cocaína a causar sentimientos intensos de ansiedad y actitud paranoide. Así el estado placentero es sustituido por ansiedad.
- *Tristeza, depresión*: Tan pronto como desaparece la euforia y los niveles de sangre empiezan a descender, el estado intensamente placentero es sustituido

por irritabilidad y depresión con deseos intensos de droga; esto es comúnmente llamado crash o descenso.

- El síndrome depresivo se define por los mismos signos y síntomas clásicos de las depresiones no relacionadas con drogas: humor triste, letargo, trastornos del sueño y del apetito, incapacidad para experimentar placer e ideación suicida. Esto conlleva al deseo de consumir más cocaína en un intento por normalizar el estado afectivo.
- *Falta de interés por comer y deseo sexual:* La cocaína actúa sobre los circuitos de recompensa cerebrales y puede estimular estos centros de placer de modo que suple las conductas básicas de conservación del propio ser y de supervivencia.

Físicas

- *Deseo sexual:* Muchos de los consumidores notan que la cocaína estimula sus deseos y fantasías sexuales, además de mejorar su funcionamiento sexual. Este aumento en el deseo sexual quizás se deba a una combinación de la desinhibición, un aumento en la autoconfianza y una mayor resistencia. Además, las personas se sienten más comunicativas, más implicadas en su relación con otras personas, más espontáneas y animadas, ya que la cocaína puede desaparecer la tensión, la fatiga o la timidez preexistente. Estos efectos facilitan o permiten la experiencia sexual, incluyendo el sexo en grupo, el cambio de pareja o los encuentros homosexuales y bisexuales.

La cocaína puede precipitar o impulsar una compulsión sexual preexistente, que puede manifestarse como un aumento de las masturbaciones,

encuentros múltiples, voyeurismo, exhibicionismo, y otras conductas compulsivas de la esfera sexual.

- *Disminución de sed, hambre, fatiga y frío:* Los efectos inmediatos del uso de cocaína son la exaltación del estado de ánimo, vigor, una aparente mayor lucidez mental, disminución de la sensibilidad al frío, la sensación de más fuerza y energía, y por lo tanto disminuye la fatiga y la somnolencia durante el trabajo. Además, como resultado de la acción inhibitoria en los centros reguladores del apetito en el cerebro, también se experimenta falta de apetencia, y se aligera la sensación de sed.
- *Mayor trabajo del corazón:* La cocaína puede ejercer importantes efectos en el sistema nervioso simpático, produciendo un incremento del pulso y de la presión sanguínea, y al mismo tiempo, una constricción en los vasos sanguíneos del cerebro y del corazón; es decir, hay una disminución del grosor de los vasos sanguíneos, la presión sanguínea se incrementa aún más y puede ocasionar ataques cardíacos.

Los problemas cardiocirculatorios preexistentes pueden ser agravados por taquicardia o arritmia cardíacas originadas por el consumo de cocaína.

También, los efectos anestésicos de la cocaína pueden cambiar las vías de conducción del músculo cardíaco. Estos efectos en combinación con otros pueden causar la muerte de forma súbita por fallo cardíaco o shock.

- **Aumento de la temperatura:** La cocaína distorsiona los mecanismos cerebrales que controlan la temperatura corporal, provocando hipertermia (aumento de la temperatura corporal) con fiebres extraordinariamente altas, convulsiones y muerte, en último extremo.
- **Dificultad para respirar:** La cocaína reduce la frecuencia respiratoria, y a dosis altas podría producir una depresión en los centros respiratorios que conlleva a un paro respiratorio.
- **Cansancio:** La euforia producida al inicio por la cocaína desaparece rápidamente, dejando al usuario con un enorme deseo de consumirla una y otra vez para mantener los efectos deseados. Para satisfacer este deseo, el usuario tiene que aumentar la dosis y la frecuencia, lo que produce un incremento en la adicción y un debilitamiento físico.
- **Muerte repentina:** La muerte por cocaína es impredecible porque no existe una dosis segura en la que se pueda confiar. Un número muy reducido de individuos no puede tolerar ninguna dosis de cocaína debido a una deficiencia congénita de la enzima pseudocolinesterasa que metaboliza o inactiva la cocaína en sangre. La gente que padece este déficit no suele saberlo, para ellos un solo consumo de cocaína puede ser fatal.

Los consumidores crónicos pueden hacerse más sensibles que tolerantes a los efectos, este fenómeno constituye la hipersensibilización en donde la misma dosis puede producir reacciones tóxicas fatales e inesperadas en el individuo.

Otras razones por las cuales pueden ocurrir muertes repentinas son:

- el uso de cocaína muy pura que exceda el nivel normal de tolerancia en el individuo, y
- la combinación de drogas, esto hace que se incrementen las probabilidades de ocurrencia de un fallo cardíaco o respiratorio.

Consecuencias a largo plazo

- **Daño en tabique nasal, congestión de la nariz:** Cuando se inhala cocaína, ésta se absorbe por los pequeños vasos sanguíneos de la membrana de la mucosa nasal. El inhalarla de forma regular produce ulceraciones en la membrana mucosa de la nariz, lo que puede causar sangrados nasales y perforaciones del tabique, con la aparición de un orificio en el cartílago que separa ambas fosas nasales. Además, puede provocarse una congestión nasal.
- **Convulsiones:** La cocaína disminuye el umbral convulsivo, esto promueve la aparición recurrente de convulsiones sin importar la cantidad de cocaína ingerida. Estas crisis pueden ocasionar un fallo respiratorio y la muerte por asfixia. Las convulsiones son las complicaciones neurológicas más frecuente en estos usuarios.
- **Mareo, náuseas y vómito:** La hiperactividad (actividad aumentada) dopaminérgica y noradrenérgica afecta a los distintos aparatos y sistemas. Esto ocasiona alteraciones en la regulación del organismo. Una de las complicaciones que se manifiestan a nivel gastrointestinal en donde los principales síntomas son dolor abdominal, náuseas, vómito, diarrea y anorexia.

A medida que el consumidor va entrando en su adicción suelen aparecer cambios importantes

en su personalidad: la agresividad y los cambios bruscos de humor aumentan la posibilidad de conducta violentas. Además, debido al importante gasto derivado de sostener la adicción a la cocaína, algunos consumidores trafican o roban para superar el problema económico producido por sus propios hábitos.

- **Alteraciones en la respuesta sexual:** El uso crónico de la cocaína, provoca en el hombre la pérdida de la erección y eyaculación mientras que en la mujer produce frigidez.
- **Disminución de la capacidad de sentir placer.** Algunas veces, la cocaína puede provocar una sensación de placer momentánea, aunque posteriormente pueda alterar la capacidad para sentir placer, debido a que tras un largo uso de cocaína se puede reducir la cantidad de dopamina la cual está asociada con la experimentación de estados placenteros.
- **Sensación de ser vigilado:** Como consecuencia de un consumo crónico, el usuario puede presentar síntomas severos de enfermedad psiquiátrica como ideas paranoides, alucinaciones visuales y muy frecuentemente sentimientos de persecución. Los sujetos sienten que los persigue la policía o que la gente los vigila, y tienen experiencias terroríficas. Como consecuencia de ello son capaces de realizar actos violentos, homicidas o suicidas.
- **Paro cardíaco:** Al consumir cocaína se produce una reducción en el número de vasos sanguíneos, lo que requiere que el corazón trabaje y lata más fuerte. También, se pueden presentar espasmos musculares, dolor de pecho y ataques de corazón o derrames cerebrales.

Otras consecuencias

- La adquisición del virus del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) se deriva del contagio entre los consumidores por la administración de cocaína vía intravenosa en la que se comparten agujas y se pueden adquirir infecciones en los lugares de inyección.
- Las células pulmonares resultan lesionadas por la exposición repetida a la cocaína y a sus impurezas. Así, al irritarse los pulmones por el hábito de fumar cocaína existe una mayor vulnerabilidad a las infecciones bronquiales, a la neumonía, y a otras patologías respiratorias.
- Los usuarios de cocaína pueden presentar un trastorno mental serio como psicosis que es caracterizada por ideas paranoides, suspicacia, agitación, irritabilidad, retraimiento social, y conducta potencialmente violenta o suicida.
- Reducción de la habilidad del cuerpo para combatir infecciones ya que hay una disminución en la respuesta inmunológica del organismo.
- La cocaína tiende a reducir el consumo de alimentos, por lo tanto el uso habitual puede causar pérdida de peso y malnutrición.
- Ingerir la cocaína puede ocasionar gangrena en los intestinos porque reduce el flujo sanguíneo (vasoconstricción) en este órgano.

Anexo 2: Ejemplo de expediente

Datos Generales

Nombre: _____ Edad: _____

Fecha de nacimiento: _____ Sexo: M () F () Grado Escolar: _____

Municipio: _____ Dirección: _____

Teléfono: _____

Canalizado por: _____ Maestros _____ Amigos _____ Personal de otra escuela
 _____ Familia _____ Director _____ Por sí solo _____ POSIT

Terapeuta: _____

Droga principal de Consumo: _____

Motivo de consulta:

Citas				
Fecha	Hora	Terapeuta	Número de sesión	Observaciones

Sesión de evaluación

Fecha: _____

Actividades

- Identificar si el adolescente es candidato al programa y explorar el nivel de dependencia, historia y patrón de consumo, factores protectores y de riesgo y confianza situacional.

Instrumentos

- POSIT
- Entrevista inicial
- Línea Base Retrospectiva
- Indicadores de dependencia del DSM IV
- Cuestionario breve de confianza situacional.

Resumen de sesión (Describir los principales resultados de acuerdo a los aspectos evaluados)

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Reporte de sesión de inducción al tratamiento

Fecha: _____

Actividades

- Entrega de resultados y retroalimentación al adolescente acerca del patrón de consumo, consecuencias relacionadas al consumo, situaciones de consumo y factores protectores y de riesgo.
- Identificar los aspectos que el adolescente quiere cambiar del consumo.
- Explicar las características del modelo de intervención breve y presentarlo como una opción para el logro del cambio.
- Entregar y firmar contrato conductual.

Material

- Material de retroalimentación (de acuerdo a la sustancia principal de consumo).
- Gráficas de consumo
- Lámina de proceso de adicción.
- Material para la presentación del programa de intervención breve.
- Formato de consentimiento

Resumen de la sesión (describir la reacción y percepción del adolescente sobre sus resultados, su disposición para cambiar su consumo y para ingresar al programa de intervención).

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Patrón de consumo alcohol	Patrón de consumo drogas ilegales
<p>En los últimos seis meses</p> <p>Total de tragos tomados _____</p> <p>Mayor número de días de abstinencia _____</p> <p>Número máximo de tragos tomados _____</p> <p>Número mínimo de tragos tomados _____</p> <p>Promedio de tragos tomados _____</p> <p>Días de mayor consumo _____</p>	<p>En los últimos seis meses</p> <p>Número de días de consumo _____</p> <p>Número de días de abstinencia _____</p> <p>Días de la semana de mayor consumo _____</p> <p>Mayor número de días de consumo en una semana _____</p> <p>Menor número de días de consumo en una semana _____</p>

Cosas que tiene que cuidar para no tener problemas	Lo que le puede ayudar para no tener problemas

Cosas que quiere cambiar de su consumo

--

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

Reporte de sesión 1

Balance Decisional y Establecimiento de Meta de Consumo

Fecha: _____

Actividades

- Pedir al adolescente que llene el autorregistro.
- Fortalecer la idea del cambio en el adolescente a través de la identificación de las consecuencias positivas y negativas de cambiar y de no cambiar.
- Apoyar al adolescente en el establecimiento de una primera meta de cambio para su consumo de sustancias.
- Describir la importancia de su meta y la confianza que tiene de lograrla

Material

- Autorregistro
- Material 1: Balance Decisional y Establecimiento de Metas.

Resumen de la sesión (Describir el consumo semanal del adolescente, el análisis realizado acerca de las consecuencias positivas y negativas de cambiar y de no cambiar su consumo; mencionar las tres principales razones de cambio del adolescente y las especificaciones sobre la meta propuesta).

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

	Cosas Positivas	Cosas Negativas
Opción 1		
Opción 2		

Establecimiento de Metas

1. ¿Cuál es mi meta ahora?

_____ a) No consumir _____ b) Reducir mi consumo

Planea no consumir más de (cantidad): _____ Días: _____

a. Voy a consumir cuando:

b. No voy a consumir cuando:

Evaluación de la meta

2. ¿Qué tan importante es que logres la meta establecida?

_____ 0 Nada importante _____ 25 Menos importante _____ 50 Tan importante
 _____ 75 Más importante _____ 100 Lo más importante

3. ¿Qué tanta confianza tengo en que lograré la meta?

_____ 0 No lo lograré _____ 25 Tengo poca confianza _____ 50 Solo la mitad confía
 _____ 75 Más de la mitad de mí confía _____ 100 Estoy completamente seguro

Reporte sesión 2

Situaciones de Riesgo

Fecha: _____

Actividades

- Pedir al adolescente que llene el autorregistro
- Analizar el concepto de caída y recaída
- Identificar las principales situaciones de consumo del adolescente
- Identificar las consecuencias positivas y negativas durante las principales situaciones de consumo.

Material

- Autorregistro
- Material 2 Situaciones de Consumo

Resumen de sesión (describir el consumo semanal del adolescente, la manera en cómo se determinan las principales situaciones de consumo, los comentarios surgidos en relación con el análisis de las consecuencias en términos de consecuencias inmediatas y a largo plazo).

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Situación 1	
Situación de consumo	¿Cuánto consumiste?
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Situación 2	
Situación de consumo	¿Cuánto consumiste?
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Situación 3	
Situación de consumo	¿Cuánto consumiste?
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Reporte sesión 3

Planes de Acción

Fecha: _____

Actividades

- Pedir al adolescente que llene el autorregistro.
- Encontrar con el adolescente diferentes opciones para enfrentar sus situaciones de consumo.
- Elaborar planes de acción con base en las opciones propuestas.

Material

- Autorregistro
- Material 3: Planes de Acción

Resumen de sesión (describir el registro semanal de consumo, la manera como se determinan las opciones para enfrentar las situaciones de consumo y las posibles aclaraciones acerca de los planes de acción)

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Situación 1	
Plan 1	
Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
Plan 2	
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Situación 2	
Plan 1	
Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
Plan 2	
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Situación 3	
Plan 1	
Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
Plan 2	
Consecuencias positivas	Consecuencias positivas

Reporte sesión 4

Metas de vida

Fecha: _____

Actividades

- Pedir al adolescente que llene el autorregistro
- Identificar las principales metas de vida del adolescente
- Analizar la manera de que el consumo de drogas afecta el logro de las metas del adolescente.
- Elaborar planes de acción para el logro de las metas de vida a corto y mediano plazo

Material

- Autorregistro
- Material 4: Metas de Vida

Resumen de sesión (describir el consumo semanal y las aclaraciones necesarias acerca del análisis de metas de vida del adolescente durante la sesión: facilidad o dificultad para establecerlas, seguirlas y cumplirlas).

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Metas más importantes

1. _____
2. _____
3. _____

Razones más importantes para lograr las metas

1. _____
2. _____
3. _____

Pasos que lleva en el logro de sus metas



Obstáculos o límites para lograr las metas

Personas que me pueden apoyar en el logro de mis metas

¿Cómo afecta el consumo de drogas el logro de las metas?

Meta 1	
A un mes	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
A seis meses	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?

Meta 2	
A un mes	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
A seis meses	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?

Meta 3	
A un mes	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?
A seis meses	
¿Qué voy a hacer para lograrlo?	¿Cuál será el resultado?

Reporte sesión 5

Reestablecimiento de Metas de Consumo

Fecha: _____

Actividades

- Pedir al adolescente que llene el autorregistro.
- Realizar un resumen de lo trabajado con el adolescente a lo largo de las sesiones.
- Analizar los logros del adolescente durante su participación en el programa.
- Revisar la meta de consumo establecida durante la primera sesión y, en caso de ser necesario, establecer una nueva meta.
- Aplicar el cuestionario breve de confianza situacional y comparar los resultados con la primera aplicación.
- Determinar la necesidad de sesiones adicionales o programar las sesiones de seguimiento.
- Obtener la opinión del adolescente acerca de programa.
- OPCIONAL, se puede aplicar el cuestionario de validación social para amigos y familiares para conocer como perciben los colaterales el cambio del adolescente. Pedir consentimiento al usuario.

Material

- Autorregistro.
- Material 5: Reestablecimiento de Meta de consumo

Resumen de caso (describir el consumo semanal del adolescente, los posibles ajustes en su meta de consumo, su opinión acerca de los logros o dificultades experimentadas, así como los criterios para determinar su continuación en las sesiones adicionales o en los seguimientos.

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Establecimiento de Metas

1. ¿Cuál es mi meta ahora?

_____ a) No consumir _____ b) Reducir mi consumo

Planea no consumir más de (cantidad): _____ Días: _____

a. Voy a consumir cuando:

b. No voy a consumir cuando:

Evaluación de la meta

2. ¿Qué tan importante es que logres la meta establecida?

_____ 0 Nada importante _____ 25 Menos importante _____ 50 Tan importante
_____ 75 Más importante _____ 100 Lo más importante

3. ¿Qué tanta confianza tengo en que lograré la meta?

_____ 0 No lo lograré _____ 25 Tengo poca confianza _____ 50 Solo la mitad confía
_____ 75 Más de la mitad de mí confía _____ 100 Estoy completamente seguro

Evaluación del tratamiento (Vargas & Martínez, 2008)

Reactivos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente en acuerdo
1. Creo que este programa es una herramienta útil para resolver mi problema de consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. El tiempo que duró la terapia fue el adecuado para cumplir las metas de consumo que me propuse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Me gustaron las lecturas y ejercicios que se usaron en la terapia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El contenido de los folletos me ayudó a entender mejor cada sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Participar en este programa me ayudó a cambiar mi consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Yo recomendaría este programa a mis amigos que tuvieran problemas con su consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Las metas que me propuse desde un principio en la terapia fueron útiles para mejorar mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El ejercicio de Balance Decisional me pareció útil para ver las ventajas y desventajas de disminuir mi consumo de alcohol o drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Los cambios que hice en mi manera de consumir alcohol o drogas fueron por asistir a esta terapia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La lectura de la Montaña de la Recuperación fue útil para entender mi proceso de cambio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Los planes de acción que diseñé en cada sesión junto con mi terapeuta me ayudaron a mantener mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mi terapeuta me explicó claramente en qué consiste el establecimiento de la meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. La forma en que mi terapeuta me explicó cada sesión de la terapia me ayudó a cumplir mis metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Los ejercicios que realicé en cada sesión me ayudaron a disminuir mi consumo de alcohol y drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. El contenido de los folletos y lecturas que usan en cada sesión son fáciles de comprender.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Reactivos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente en acuerdo
16. El Autorregistro fue de mucha ayuda para identificar mis situaciones de riesgo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mi terapeuta me explicó claramente los conceptos de abstinencia y moderación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Establecer mis Metas de Vida me motivó a cumplir mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Cumplí mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Mi terapeuta me motivó en cada sesión a cumplir mi meta de consumo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Mi terapeuta fue puntual en cada sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Mi terapeuta me permitió expresarme libremente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Qué fue lo que más te gustó del programa? _____

¿Qué fue lo que no te gustó del programa? _____

Sugerencias para mejorar el programa _____

¡¡Gracias por tu participación!!

Seguimiento a seis meses

Fecha: _____

Actividad

- Revisar el consumo presentado durante los seis meses después de terminar el programa.
- Analizar las consecuencias del consumo durante este período.
- Analizar el empleo de sus planes de acción.
- Revisar el logro de sus metas de vida

Material

- Entrevista breve de seguimiento
- LIBARE
- Cuestionario de Confianza Situacional

Resumen de sesión (describir las principales observaciones con base en los indicadores de la entrevista semiestructurada del seguimiento).

Consideraciones para la siguiente sesión

Firma del terapeuta: _____

Anexo 3:

Resumen de los procedimientos de cada sesión

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias. (Jiménez, garcía & murillo, 2010)

Sesión de evaluación.

Objetivo:

Conocer las consecuencias negativas asociadas con el consumo del adolescente, su historia y patrón de consumo y determinar si éste es candidato al programa.

Duración:

60 minutos

Material:

- POSIT
- Entrevista semi-estructurada (opcional)
- LIBARE (Línea Base Retrospectiva)
- CIDI

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Explica el objetivo de esta sesión			
6. Aplica la entrevista inicial para adolescentes.			
7. Explica el objetivo de la entrevista			
8. Realiza las preguntas de la entrevista.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
9. Indaga sobre la información que da el adolescente.			
10. Revisa con el adolescente las respuestas del POSIT.			
11. Explora sobre aquellos reactivos en los que el adolescente respondió afirmativamente.			
12. Aplica la LIBARE			
13. Explica claramente el objetivo de aplicar la LIBARE			
14. Registra los días de consumo y la cantidad por ocasión.			
15. Explora las situaciones en las que se presentó el consumo			
16. Aplica la lista de indicadores de dependencia del DSM-IV			
17. Aplica el CBCS			
18. Explica claramente el objetivo de aplicar el cuestionario			
19. Da instrucciones claras sobre la forma de responder el cuestionario			
20. Revisa con el adolescente cada una de sus respuestas y aclara dudas			
21. Realiza el cierre de la sesión.			
22. Hace un resumen de lo revisado durante la sesión			
23. Introduce la próxima sesión			
24. Pregunta si existen dudas o comentarios adicionales.			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión de inducción.

Objetivo:

Retroalimentar al adolescente acerca de su patrón de consumo, sus situaciones de consumo, así como las consecuencias relacionadas con éste. Asimismo, realizar una identificación y definición del problema y generar opciones para resolverlo en conjunto. Dar a conocer las características del programa.

Duración:

90 minutos

Material:

- Folleto de retroalimentación.
- Gráficas de la ENA
- Esquema del proceso de adicción
- Folleto de presentación del programa.
- Formato de consentimiento.

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Explica el objetivo de esta sesión			
6. Retroalimenta al adolescentes sobre su patrón de consumo			
7. Da sus resultados de LIBARE.			
8. Usa las gráficas de la ENA			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
9. Explica los conceptos de moderación y abstinencia			
10. Explica “trago estándar”			
11. Formula y define el problema con el adolescente.			
12. Explica el proceso de adicción de manera clara.			
13. Explica de manera clara las consecuencias del consumo de sustancias. a) Consecuencias a corto plazo: físicas y psicológicas b) Consecuencias a largo plazo: físicas y psicológicas.			
14. Explica al adolescente los factores de riesgo y protectores con los que cuenta.			
15. Pregunta al adolescente sobre aquello que le preocupa y que le gustaría cambiar de su consumo			
16. Lleva al adolescente a encontrar opciones para el cambio.			
17. Explica de forma clara las características del programa.			
18. Hace un resumen de la sesión			
19. Refuerza la participación del usuario			
20. Programa una cita en caso de que el adolescente acepte participar en el programa.			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión 1: Balance desicional y establecimiento de meta de consumo.

Objetivo:

Que el adolescente elabore su balance desicional (ventajas y desventajas de cambiar su patrón de consumo) y que establezca una meta de reducción de consumo.

Duración:

60 minutos

Material:

- Autorregistro
- Folleto 1 a (en el caso de consumo de alcohol) o 1b (en el caso de consumo de drogas)

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Llena el autorregistro con el adolescente			
6. Explica el término “trago estándar”			
7. Analiza situaciones de consumo			
8. Explora el uso de estrategias para reducción.			
9. Enfatiza y refuerza el uso de estrategias para la reducción del consumo.			
10. Resume los puntos tratados durante la sesión anterior.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
11. Recuerda al adolescente la información de la sesión anterior.			
12. Refuerza la asistencia.			
13. Explica el objetivo de esta sesión			
14. Realiza la lectura del folleto 1			
15. Explica la importancia de identificar ventajas y desventajas de la conducta.			
16. Revisa las consecuencias del consumo (físicas, sociales, escolares, emocionales, materiales).			
17. Realiza con el adolescente el ejercicio de balance decisional, llevándolo a la etapa de determinación o acción.			
18. Ayuda a establecer una meta de consumo.			
19. Lo hace con base en las respuestas del ejercicio.			
20. Realiza el ejercicio del apartado planteamiento de meta			
21. Revisa las limitaciones y fortalezas para el logro de ésta.			
22. Favorece el planteamiento de una meta realista: abstinencia o moderación			
23. Explora y fomenta la autoeficacia para el logro de la meta			
24. Hace un resumen de la sesión			
25. Refuerza la participación del adolescente			
26. Hace una nueva cita			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión 2: Situaciones de riesgo.

Objetivo:

Que el adolescente identifique las principales situaciones de riesgo para el consumo.

Duración:

45-60 minutos

Material:

- Autorregistro
- Folleto 2: Situaciones de riesgo.

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Llena el autorregistro con el adolescente			
6. Analiza el patrón de consumo			
7. Analiza situaciones de consumo			
8. Explora el uso de estrategias para reducción.			
9. Enfatiza y refuerza el uso de estrategias para la reducción del consumo.			
10. Resume los puntos tratados durante la sesión anterior.			
11. Recuerda al adolescente la información de la sesión anterior.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
12. Refuerza la asistencia.			
13. Explica el objetivo de esta sesión			
14. Realiza la lectura del folleto 2			
15. Explica claramente la definición y función de las recaídas			
16. Explica claramente la metáfora de la montaña de recuperación.			
17. Explica las reacciones que el puede presentar ante una recaída.			
18. Explica la importancia de identificar situaciones de consumo y da ejemplos.			
19. Lleva al adolescente a identificar sus situaciones de consumo			
20. Explica el término consecuencias			
21. Lleva al adolescente a identificar sus consecuencias			
22. Realiza el ejercicio: Identificando situaciones de consumo excesivo.			
24. Hace un resumen de la sesión			
25. Refuerza la participación del adolescente			
26. Hace una nueva cita			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión 3: Planes de acción.

Objetivo:

Que el adolescente genere planes de acción para las situaciones de riesgo, que le permitan el logro de su meta de consumo.

Duración:

60 minutos

Material:

- Autorregistro
- Folleto 3: planes de acción

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Llena el autorregistro con el adolescente			
6. Analiza el patrón de consumo			
7. Analiza situaciones de consumo			
8. Explora el uso de estrategias para reducción.			
9. Enfatiza y refuerza el uso de estrategias para la reducción del consumo.			
10. Resume los puntos tratados durante la sesión anterior.			
11. Recuerda al adolescente la información de la sesión anterior.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
12. Refuerza la asistencia.			
13. Explica el objetivo de esta sesión			
14. Realiza la lectura del folleto 3			
15. Recuerda con el adolescente las situaciones de riesgo propuestas la sesión anterior.			
16. Propone al adolescente que genere dos planes de acción para cada situación, resaltando la importancia de que sean dos por situación			
17. Analiza con el adolescente la viabilidad de cada uno de los planes de acción.			
18. Retroalimenta al adolescente sobre cada uno de sus planes			
19. Hace un resumen de la sesión			
20. Refuerza la participación del adolescente			
21. Hace una nueva cita			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión 4: Metas de vida.

Objetivo:

Que el adolescente analice el impacto del consumo de alcohol y otras drogas en el logro de sus metas de vida a corto, mediano y largo plazo (escolares, familiares, económicas, de tiempo libre, etc.)

Duración:

60 minutos

Material:

- Autorregistro
- Folleto 4: establecimiento de metas de vida

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Llena el autorregistro con el adolescente			
6. Analiza el patrón de consumo			
7. Analiza situaciones de consumo			
8. Explora el uso de estrategias para reducción.			
9. Enfatiza y refuerza el uso de estrategias para la reducción del consumo..			
10. Resume los puntos tratados durante la sesión anterior.			
11. Recuerda al adolescente la información de la sesión anterior.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
12. Refuerza la asistencia.			
13. Explica el objetivo de esta sesión			
14. Realiza la lectura del folleto 4			
15. Explica la importancia de establecer metas a corto y largo plazo			
16. Lleva al adolescente a que comente sus metas a corto y largo plazo.			
17. Lleva al adolescente a identificar lo que está haciendo para el logro de sus metas.			
18. Favorece que el adolescente establezca al menos tres metas de vida de manera específica (de acuerdo con los caminos para el logro de metas).			
19. Ayuda al adolescente a identificar los obstáculos para el logro de metas			
20. Explica claramente al adolescente como se pueden afectar por el consumo.			
21. Realiza, junto con el adolescente planes de acción para sus metas de vida.			
22. Hace un resumen de la sesión			
23. Refuerza la participación del adolescente			
24. Hace una nueva cita			

Listas checables para la supervisión de terapeutas del programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de sustancias.

Sesión 5: Restablecimiento de meta de consumo.

Objetivo:

Que el adolescente revise el progreso en cuanto a la reducción de su consumo y realización adecuada de las estrategias para mantener el cambio y si es necesario, que establezca una nueva meta de consumo, tomando en cuenta las estrategias de reducción de consumo.

Duración:

60 minutos

Material:

- Autorregistro
- Folleto 5

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
1. Establece rapport			
2. Hace contacto visual.			
3. Retroalimenta al adolescente			
4. Hace transiciones entre los puntos de la sesión.			
5. Llena el autorregistro con el adolescente			
6. Analiza el patrón de consumo			
7. Analiza situaciones de consumo			
8. Explora el uso de estrategias para reducción.			
9. Enfatiza y refuerza el uso de estrategias para la reducción del consumo..			
10. Resume los puntos tratados durante la sesión anterior.			

Actividades	Lo domina	En proceso	No lo domina
11. Recuerda al adolescente la información de la sesión anterior.			
12. Refuerza la asistencia.			
13. Explica el objetivo de esta sesión			
14. Realiza la lectura del folleto 5			
15. Analiza con el adolescente gráfica de consumo			
16. Evalúa nivel de autoeficacia			
17. Analiza la efectividad de sus planes de acción.			
18. Realiza el restablecimiento de meta			
19. Ayuda al adolescente en la evolución del tratamiento y lo retroalimenta.			
20. Refuerza los logros del adolescente.			
22. Refuerza los logros del adolescente.			
23. Refuerza la participación del adolescente			
24. Da la cita para el nuevo seguimiento.			

Anexo 4. Descripción y forma de calificación de instrumentos psicométricos

Cuestionario de Tamizaje de los Problemas en Adolescentes (POSIT)

(Mariño, González- Forteza, Andrade, & Medina-Mora, 1997)

I. Introducción

El POSIT tiene el objetivo de ser un primer filtro para detectar a los adolescentes que presentan problemas relacionados con el uso de alcohol y otras drogas.

II. Descripción del instrumento

Es un cuestionario de tamizaje de 81 reactivos, contempla 7 áreas de funcionamiento: uso/abuso de sustancias, salud mental, relaciones familiares, relaciones con amigos, nivel educativo, interés laboral y conducta agresiva/delinuencia. Para los objetivos de este programa solo se utilizó el área de uso/abuso de sustancias que contiene 17 reactivos cuya opción de respuesta es dicotómica (sí/no).

III. Características psicométricas

Confiabilidad: La adaptación del cuestionario en población mexicana determinó un alfa de 0.9057.

IV. Forma de administración

La administración de este cuestionario puede ser de forma individual o grupal. La primera forma de aplicación se utiliza cuando el usuario ya ha sido canalizado al programa por parte de la escuela en donde se esté implementando el programa de atención o cuando el adolescente acude de forma voluntaria a solicitar el servicio. La segunda forma es utilizada cuando se desea detectar, en un grupo numeroso, a aquellos adolescentes que pudieran presentar indicadores de problemas asociados al uso de alcohol y otras drogas. Generalmente, la administración grupal se realiza en grupos pertene-

cientes a escuelas en las que se asiste a dar tratamiento.

V. Forma de calificación

A partir de una respuesta afirmativa a uno de los 17 reactivos contenidos dentro de este instrumento, se recomienda evaluar al adolescente, ya que esto indica la presencia de problemas asociados con el consumo. Dado que la mayoría de los adolescentes tiende a responder afirmativamente a una de las preguntas que se realizan en este cuestionario se ha establecido un criterio de calificación más estricto que logre identificar a aquellos usuarios que realmente presenten problemas relacionados con el consumo y sean ellos quienes reciban la atención. Para ello, se realizó una selección de los reactivos más importantes. A continuación se presentan los reactivos que describen los indicadores más claros sobre la conducta de consumo: 3, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.

Línea base Retrospectiva

(Sobell, Maisto, Sobell & Cooper, 1979)

I. Introducción

La línea base retrospectiva (LIBARE) permite conocer el patrón de consumo actual del usuario en relación con la frecuencia y cantidad de consumo en los últimos seis meses.

II. Descripción del instrumento

Es un calendario de los últimos seis meses del año que tiene como objetivo identificar el patrón de consumo en cuanto a días de consumo y la cantidad consumida en un día típico. En el caso del consumo de alcohol, se evalúan días de consumo y cantidad consumida con la marihuana medida de trago estándar. En cuanto al patrón de consumo de drogas, en el caso del consumo de marihuana se mide de acuerdo al tamaño de un cigarro de tabaco, el consumo de cocaína por líneas o papeles, el consumo de inhalables por número de “monas” consumidas.

La gran ventaja de esta técnica es su gran sensibilidad para medir las diferencias individuales, la línea base retrospectiva estima el consumo actual sobre un período de tiempo (Sobell, Sobell, Leo, & Cancilla, 1988).

III. Características psicométricas

Confiabilidad: La confiabilidad y validez de este instrumento ha sido establecido en poblaciones de adultos usuarios de alcohol (O' Farrell, Cutter, Bayog, Dentch, & Fortgang, 1984). Recientemente, su confiabilidad se ha demostrado con poblaciones de bebedores que no abusan del alcohol y en poblaciones de estudiantes entre 20 y 28 años de edad (Sobell, Sobell, Klanjer, Pavan, & Basian, 1986).

Validez: La evidencia de la validez de este instrumento se obtiene de su aplicación clínica, en donde se comparó el reporte de la línea base con registros oficiales indicando un alto grado de correspondencia tanto en datos de duración como incidencia. Puntajes altos de la escala de dependencia al alcohol correlacionan positivamente con un consumo fuerte, mayor número de días de consumo y un promedio mayor de consumo por día. Por último, se han encontrado correlaciones positivas entre las respuestas del paciente y la de otros informantes (Echeverría & Ayala, 1997a).

IV. Forma de administración

Es recomendable que el terapeuta lo aplique, este instrumento no es autoaplicable.

V. Forma de calificación

A partir de la LIBARE, se obtiene la siguiente información en relación a la forma en que consume el individuo:

- **Total de Copas Consumidas:** Se suman todas las copas que consumió durante los seis meses.
- **Cantidad Máxima:** Se indica cuál es la mayor cantidad de copas consumidas en una ocasión.
- **Cantidad Mínima:** Se indica cuál es la menor cantidad de copas consumidas en una ocasión.
- **Promedio de Copas por Ocasión:** Se suma el total de copas consumidas en los seis meses y se divide entre el total de días de consumo.

- **Abstinencia:** Total de días que no consumió.

En el caso de consumo de drogas, la cuantificación del consumo se realiza preguntando al usuario de la siguiente manera:

Inhalables: ¿Cuántas monas consumiste o consumes?

Cocaína: ¿Cuántas líneas o piedras consumiste o consumes?

Marihuana: ¿Cuántos cigarros consumiste, has consumidos o consumes?

En caso que el usuario utilice pipas para consumir marihuana, es conveniente preguntar cuántos cigarros le caben a la pipa para obtener una cantidad más exacta.

Esta manera de cuantificar el consumo de drogas hace posible que se respondan las preguntas referentes al total de copas consumidas, cantidad máxima, cantidad mínima, promedio de copas por ocasión y abstinencia.

Esta información se utiliza para llenar el cuadro referente al patrón de consumo (en los últimos seis meses) contenido en el material de retroalimentación (Inducción).

Indicadores de dependencia DSM IV

(Martín del Campo, 2007)

I. Introducción

El cuestionario tiene el objetivo de explorar si el adolescente reporta algún síntoma de dependencia a alguna sustancia del acuerdo a los criterios del DSM IV. **No es un instrumento diagnóstico**

II. Descripción del instrumento

Este cuestionario consta de siete reactivos. En este instrumento se le pide al sujeto que conteste afirmando o negando si en los últimos 12 meses ha presentado alguna de las siguientes situaciones o consecuencias por el consumo de alcohol u otra droga. Los síntomas descritos se basan en la definición del DSM IV de dependencia: Patrón desadaptativo de consumo de sustancias que conlleva un deterioro clínicamente significativo y que se caracteriza por la presentación de tres o más de los siguientes puntos, en algún momento, dentro de un período de 12 meses:

1. Tolerancia
2. Dependencia física que se manifiesta como abstinencia al suspender la droga.
3. Consumo de la sustancia en cantidades mayores o durante tiempo más largos de lo que inicialmente se pretendía.
4. Deseo persistente o esfuerzos infructuosos por controlar o interrumpir el consumo de la sustancia.
5. Empleo de tiempo cada vez mayor en actividades relacionadas con la obtención y el consumo de la sustancia o en la recuperación de sus efectos.
6. Reducción importante de actividades sociales, laborales o recreativas, debido al consumo de la sustancia.
7. Continuación del consumo de la sustancia a pesar de tener conciencia del daño que ocasiona.

III. Forma de administración

Es recomendable que el terapeuta aplique el cuestionario (no autoaplicable).

IV. Forma de calificación

Si contesta que Sí a tres de las preguntas del cuestionario, cumple con los criterios básicos de adicción. **Recordar que no es un instrumento diagnóstico pero puede guiar al terapeuta acerca de la decisión de que tratamiento puede ser más útil para el adolescente.**

Cuestionario de Confianza Situacional versión breve

(Annis & Martin, 1985; Traducción y adaptación Echeverría & Ayala, 1997)

I. Introducción

El cuestionario tiene el objetivo de medir el concepto de autoeficacia, en relación con la percepción del usuario sobre su habilidad para afrontar efectivamente sus situaciones principales de consumo.

II. Descripción del instrumento

Este cuestionario consta de ocho reactivos. En este instrumento se pide al sujeto que valore el porcentaje de seguridad percibido (en un continuo de 0% a 100%) para controlar su consumo en cada una de las situaciones.

Las situaciones medidas por el cuestionario se basan en el trabajo de Marlatt y colaboradores (Marlatt, 1978; 1979; Marlatt & Gordon, 1980), quienes encontraron que las situaciones principales de consumo podían agruparse en:

- Situaciones personales, en donde el consumo de drogas involucra la respuesta a un evento que es de naturaleza psicológica o física; se subdivide en cinco categorías:
 - Emociones desagradables
 - Malestar físico
 - Emociones agradables
 - Probando autocontrol
 - Necesidad física o urgencia por consumir
- Situaciones de grupo, en donde la influencia significativa de terceras personas esta involucrada; se subdividen en tres categorías:
 - Conflicto con otros
 - Presión social
 - Momentos agradables con otros

III. Características psicométricas

Su adaptación para población mexicana estuvo a cargo de Echeverría y Ayala (1997c) quienes revisaron cada

reactivo en el idioma inglés con el propósito de traducirlos al español. Se hizo un análisis de los reactivos y se modificaron algunos de ellos. En seguida fue piloteado con 55 personas que presentaron patrones de consumo excesivo, el 68% fueron hombres y el porcentaje restante mujeres. Para su adaptación a la población adolescente se aplicó el instrumento a una muestra de 150 jóvenes usuarios de alcohol y otras drogas entre 14 y 19 años de edad. La adaptación del instrumento incluyó tres fases; la primer fase (piloteo) se refiere a la aplicación del Inventario de confianza situacional versión breve a 50 adolescentes, esta fase tenía como objetivo realizar el análisis de contenido de los reactivos, no se realizó ningún cambio a los mismos. La segunda fase incluyó la aplicación del instrumento a 100 adolescentes con las mismas características de la muestra anterior, donde se obtuvo la consistencia interna del instrumento que fue de 0.977.

IV. Forma de administración

Es recomendable que el terapeuta aplique el cuestionario (no autoaplicable).

V. Forma de calificación

Este instrumento arroja porcentajes que indican la seguridad que percibe el usuario de controlar su consumo en cada una de las ocho situaciones que contiene el cuestionario. El usuario localiza a lo largo de un continuo que va de 0% a 100% su propio porcentaje de seguridad en las ocho situaciones. El 0% representa que "No está seguro de controlar su consumo"; es decir, que en esa situación específica el adolescente se percibe totalmente seguro de consumir de manera excesiva, en tanto que el 100% representa que "Está seguro de controlar su consumo"; es decir, que se percibe con una gran seguridad de abstenerse en aquella situación.

Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo Abusivo de Alcohol y otras Drogas

Esta obra se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2012, en los Talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. DE C.V. (IEPSA), Calz. San Lorenzo 244, Paraje San Juan 09830, México, D.F.

La edición consta de 3000 ejemplares.