

MEMORIA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

EN MATERIA DE

DROGODEPENDENCIAS

EN INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

2.019

CENTRO PENITENCIARIO: El Dueso.

PSICÓLOGA CONTRATADA: Blanca Margarita Baratey Rubio.

FECHA DE INICIO: 01 - 01 - 2019

FECHA DE FINALIZACIÓN: 31 - 12 - 2019

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
PROGRAMA LIBRE DE DROGAS	2
DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	4
TEMPORALIZACIÓN	6
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN DEL PROGRAMA.....	6
METODOLOGÍA	7
INTERVENCIÓN INDIVIDUAL.....	7
INTERVENCIÓN GRUPAL	9
METODOLOGÍA DE LA TERAPIA DE GRUPO	10
EJECUCIÓN	15
DESARROLLO DE LAS INTERVENCIONES	16
EVALUACIÓN.....	18
VALORACIÓN DEL PROGRAMA	19
DIFICULTADES Y PROBLEMAS ENCONTRADOS.....	20
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	21
BIBLIOGRAFÍA.....	22

ANEXOS

ANEXO I INDICADORES DE EVALUACIÓN CUANTITATIVA-2.019

ANEXO II PLANNING DE TRABAJO

ANEXO III CONTROLES DE ASISTENCIA (hoja de control)

ANEXO IV VALORACIÓN DEL PROGRAMA

INTRODUCCIÓN

La intervención sobre la problemática de las adicciones en instituciones penitenciarias ha experimentado muchos cambios sobre todo en lo que respecta tanto a patrones de consumo como a modelos de intervención ante dicha problemática.

Los centros penitenciarios han conocido una clara mejoría en lo que respecta a los modelos de intervención en esta problemática tan grave como son las adicciones, demostrando resultados bastante positivos en muchos y diferentes tipos de intervenciones.

A lo anteriormente expuesto se debería añadir que los patrones de consumo y la población penitenciaria han cambiado y continúan cambiando. El protagonismo de la heroína a dado paso a un problema más grave, en el cual destacan otras sustancias, como son la cocaína y los fármacos, cuyas consecuencias son incluso más negativas, y comenzando a detectarse un aumento en el uso de las drogas de diseño que conllevan nuevos hábitos de consumo entre los más jóvenes..

Viendo este contexto parece que se hace necesaria una actualización de los métodos de intervención.

La situación más habitual es la de una persona que lleva varios meses, incluso años sin estar enganchada, mantuvo la adicción durante su primera etapa en la prisión y después intentó dejarlo o lo consiguió, principalmente por las consecuencias negativas de mantener el hábito en la prisión, como son tener un mayor número de conflictos, peleas, tener deudas, dificultades para mantener sus actividades formativas o productivas, partes regimentales, etc. Pero tiene algún consumo de forma esporádica y en algunos momentos ese "desliz" le puede suponer una recaída de algunas semanas.

Las actividades programadas se basaran en un modelo de intervención psicosocial, que persigue potenciar las fortalezas y capacidades de las personas para conseguir un mayor desarrollo personal, teniendo en cuenta que la mayor parte de las personas no están consumiendo de forma activa en el momento de acudir al programa.

Por tanto, las actividades que se plantean se orientaran fundamentalmente a fortalecer a la persona para que pueda afrontar su vida en la prisión, favorecer un mayor conocimiento de su hábito de consumo y prevenir recaídas, mejorar su confianza y autoestima personal, dotándole de las habilidades sociales necesarias y de técnicas de resolución de problemas así como proporcionarle el apoyo y soporte emocional que le permita sentirse "persona".

En este marco descrito se ha estructurado el programa que se describe a continuación.

PROGRAMA LIBRE DE DROGAS

Entre los ingresos que se realizan en prisión uno de los mayores problemas que se dan es el de las drogodependencias, debido a su magnitud y repercusión en las diferentes esferas de la vida de estas personas (salud, personalidad desestructurada, convivencia familiar, actividad formativa y laboral, etc.), por todo ello se considera necesaria la elaboración de programas que ayuden de alguna manera a mejorar esto, mejorando así el estilo de vida del interno y facilitando de alguna manera su posterior reinserción en la sociedad.

El programa de intervención en materia de drogodependencias en instituciones penitenciarias, determina una serie de actuaciones ínter disciplinares que den respuesta a las necesidades de esta población y su posterior reinserción en la sociedad. La intervención psicosocial está dirigida: por un lado al adecuado diagnóstico del trastorno adictivo y por otro lado a la deshabitación y adquisición de nuevas habilidades a través tanto de técnicas individuales como grupales.

Este programa de intervención en materia de tóxicos cumple, por tanto, los objetivos de ser un programa terapéutico y con vocación reinsertadora, pudiéndose conseguir esto, básicamente, por tratarse de un programa, que cuenta con profesional externo a la prisión, sin funciones a nivel de la Junta de Tratamiento.

Todo esto es lo que se ha intentado lograr llevando a cabo este programa. Con él se ha tratado de dar a los internos unos conocimientos y unas técnicas dirigidas a fomentar el aprendizaje de las habilidades de afrontamiento necesarias para el tratamiento de las adicciones.

Una de las tareas importantes llevadas a cabo ha sido realizar un gran esfuerzo en adaptar el programa a la población reclusa, para así poder lograr el mayor éxito posible, dadas las características particulares de esta población.

Se intenta que los internos puedan identificarse y por lo mismo aprovechar al máximo todo lo trabajado.

Ya sabemos que el problema de las conductas adictivas es muy complejo y por lo tanto su recuperación también, dado que su solución no sólo está en la desintoxicación física, sino también en una deshabitación psicológica que es lo que realmente dificulta la total recuperación.

Como ya hemos comentado, el problema de las adicciones tiene dos componentes, el físico que se supera en un periodo de tiempo más o menos corto y el psíquico que requiere mucho más tiempo para su recuperación. La verdadera solución está en la combinación adecuada de las dos componentes. Esto es lo que justifica realizar un programa de tratamiento que implique no sólo la desintoxicación sino también la deshabitación con lo cual lograríamos una mejor rehabilitación del interno y por lo mismo la reinserción de este.

El programa de prevención de recaída por lo tanto serviría para dotar al interno de las habilidades necesarias que le ayuden a afrontar aquellas situaciones que pusieran en peligro su abstinencia, así como para fomentar e impulsar cambios en su estilo de vida, de forma que estos sean incompatibles con el consumo de droga.

Se trata de producir cambios en el interno que le vayan acercando a una mejora en la calidad de vida tanto a nivel personal como social, familiar, etc. Con esta premisa, en el programa se marcan los siguientes objetivos generales

- **Ofertar tratamiento** a personas con conductas adictivas, dentro del centro penitenciario, buscando una independencia del tratamiento respecto a la situación penal.
- **El acogimiento y continuidad** en el proceso de deshabitación de aquellos internos que ingresen con un tratamiento instaurado desde cualquier servicio ambulatorio o programa externo.
- **Estimular el inicio en la rehabilitación** de aquellas personas que no hubieran tenido previamente contactos con dispositivos terapéuticos.
- **Promover periodos de abstinencia** que configuren una ruptura de la dependencia y una reordenación de la dinámica personal y social.
- **Fortalecer las habilidades** personales y sociales necesarias para la normalización e integración social, y para el éxito en el afrontamiento de los factores adversos, internos y externos, que en otras condiciones tenderían a precipitar el consumo de drogas.
- **La derivación** a otros dispositivos asistenciales, tratando de acercar los diversos recursos de reinserción a aquellos drogodependientes que lo precisen en base a las condiciones jurídico-penitenciarias y tratamentales.

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Este programa en concreto pretende trabajar todo el proceso de la deshabituación, desde la llegada del interno al centro hasta la finalización del programa. La intervención se inicia a partir de la demanda que hace el interno de forma personal ante la terapeuta, estableciéndose para todo el proceso los siguientes **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**:

- Evaluar la fase motivacional en la que se encuentra el interno e intentar potenciarla haciendo que su locus de control pase de ser externo a interno, dando más prioridad a su deseo de cambio que a la búsqueda de beneficios penitenciarios.
- Trabajar los hábitos del interno, valorando y reforzando la abstinencia, y/o fomentar y facilitar la disminución de consumos como objetivo transitorio, persiguiendo un cambio en su conducta.
- Dotar a los internos de los conocimientos necesarios para el desarrollo de las habilidades personales y sociales que les permitan su normalización. En este momento se establecen los siguientes **OBJETIVOS OPERATIVOS**:

- Concienciar a los internos de su toxicomanía, dotándoles de un modelo para que comprendan y analicen su problema de adicción o abuso de drogas.
 - Que aprendan a identificar que situaciones, pensamientos y estados emocionales pueden acercarlos al consumo y cómo afrontarlos adecuadamente, utilizando determinadas técnicas.
 - Que aprendan a identificar las claves y señales que anuncian la posibilidad de recaída.
 - Y finalmente que aprendan a enfrentarse a una recaída antes y después de que se produzca un consumo.
 - Resolución del abandono de la conducta adictiva por parte del interno.
 - Compromiso de abandono de la conducta adictiva, mediante la anticipación de dificultades y la planificación de metas a corta plazo.
 - Identificación de factores de riesgo y de situaciones de alto riesgo.
 - Identificación de factores que mantienen la conducta adictiva.
 - Mantenimiento de las razones para el cambio.
 - Enriquecimiento del ambiente de los sujetos y provisión de oportunidades para que mejore su calidad de vida.
 - Oportunidad de encontrar otras alternativas de respuesta más deseables.
 - Logro de autoeficacia y autocontrol
- Asesorar al interno de forma global en cuantas cuestiones puedan plantearsele y en su caso derivarlo a los correspondientes especialistas que constituyen el Equipo de intervención interdisciplinar (GAD: psicólogo, educador, jurista, trabajador social, médico,...)

Como todo programa de tratamiento este se desarrolla en una serie de fases, acompañando a la evolución del interno, que pasará por una u otra en función de su estado.

Ante la demanda de entrar en el programa, se efectuara el diagnóstico de drogodependencia, la valoración de la situación biopsicosocial y se emitirá una propuesta de intervención terapéutica. El tipo de intervención posterior dependerá del perfil del interno, de sus necesidades y del momento del proceso en el que se encuentre. Así se valorará y propondrá la aplicación de las distintas técnicas de intervención: individual o grupal.

En función de la evolución terapéutica, situación personal y necesidades, el interno podrá pasar de una fase a otra, o bien a su derivación a otros recursos. La decisión de salida del programa irá acompañada de una propuesta de derivación y entrada en otro tipo de intervención, o alta definitiva.

En concreto, distinguiremos las siguientes fases:

- 1.- FASE DE EVALUACIÓN Y DETECCIÓN DE NECESIDADES:** una primera entrevista individual como primera toma de contacto para detectar, potenciar y valorar su estado motivacional y características de su drogodependencia. El resultado de esta fase puede dar lugar a la derivación del interno a otros recursos, bien sean programas de tratamiento o a los técnicos del Centro.
- 2.- FASE PREPARATORIA:** Mediante entrevistas individualizadas se inicia el trabajo dirigido a la preparación, estimulación y a la adquisición de compromisos, previos a la fase de intervención. Como resultado de esta fase se orienta la modalidad de la futura intervención, o en su caso la derivación a otros recursos.
- 3.- FASE DE INTERVENCIÓN** Cuando se considera al interno preparado para trabajar en grupo / individual. A la finalización de esta fase, el interno puede ser derivado para su seguimiento a los técnicos del centro penitenciario.
- 4.- FASE DE SEGUIMIENTO:** Tras la intervención, una vez que se considera que se han alcanzado los objetivos terapéuticos, se mantienen los contactos con el interno apoyando su mejoría, hasta lograr el alta terapéutica.

Las dos primeras fases se desarrollaran principalmente en entrevistas individuales, siendo la fase de intervención desarrollada principalmente en grupo, a excepción de aquellos internos que por cualquier motivo se consideren no aptos para formar parte de esta modalidad. La fase de seguimiento es principalmente individual, en la que el profesional implicado establecerá terapias semanales en un principio para posteriormente ir las distanciando en el tiempo antes de dar por concluido el tratamiento.

Dadas las características arquitectónicas del Centro Penitenciario, la intervención se realiza de forma "ambulatoria", proporcionando una atención individual/grupal conjunta para todo el centro, y solo de forma ocasional para algún módulo, que posea internos que por razones de orden interno no pueda desplazarse desde el mismo.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la permanencia del interno en cada fase dependerá de la evolución del proceso personal del mismo, estableciéndose como un proyecto de atención continua, con independencia de que la fase grupal se encuentre muy estructurada.

No podemos hablar de una duración determinada del interno en el programa, ya que depende, además de lo expresado (la evolución del proceso personal del interno), de su estancia en prisión, las posibilidades de derivación externa o de la motivación del sujeto.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN DEL PROGRAMA.

Así mismo también se utilizaron como criterios de exclusión del programa:

- Consumo reiterado durante el programa.
- Falta de asistencia reiterada injustificadas.
- Varias negativas a la hora de hacerse analítica.
- Falta de respeto tanto hacia el terapeuta como hacia sus propios compañeros.
- Violencia tanto física como verbal.
- Imposibilidad de mantener las normas grupales, o las establecidas individualmente por la terapeuta.
- Existencia de condicionantes externos que intervengan negativamente en la situación del interno

METODOLOGÍA

INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

Se llevarán a cabo terapias individuales, no solo con aquellos internos que se encuentran en terapia de grupo y puedan necesitar un refuerzo puntual o se encuentren en seguimiento, sino también a aquellos internos que por diversos motivos sea más adecuado trabajar individualmente. La duración de las terapias individuales varía en cada caso, aunque lo normal es que esta terapia se alargue por un período comprendido entre los seis meses y el año, salvo algunas excepciones en las que se puede prolongar más de ese tiempo estimado.

El trabajo individualizado que se realiza en el programa se relaciona con:

- Internos con una suspensión de condena impuesta a nivel judicial y supeditado a recibir tratamiento. Dándoseles prioridad aunque no cumplan todos los requisitos impuestos en el programa.
- Evaluación de toxicomanía y emisión de informes del Programa individualizado de tratamiento (P.I.T.), sobre qué intervención necesita cada interno a su ingreso, así como darle información de los recursos existentes en toxicomanía.
- Revisión del P.I.T. y valoración de la intervención necesaria en drogodependencias.
- Planificación terapéutica individualizada tanto de los internos demandados por el equipo técnico como de los que acudieron al programa de forma voluntaria.
- Apoyo psicosocial a internos con metadona.
- Programa de prevención de recaída individualizado para internos que o bien comenzaron tarde el programa o por sus características particulares les era de mayor provecho este tipo de terapia.
- Apoyo individualizado llevando a cabo acciones terapéuticas que ayuden al interno a mantenerse fuera del consumo.
- Apoyo a internos con patología dual cuya intervención en el ámbito de las drogas es primordial para su mejora.

De forma paralela se realiza terapia individual con aquellos internos que o bien por comenzar tarde o por características específicas les va a ser de más provecho este otro tipo de terapia.

En las terapias individuales se trabajan materias específicas del programa de prevención de recaída llevadas a cabo por los grupos en algunas ocasiones, en otras ocasiones, se llevan a cabo entrevistas motivacionales y también terapia dirigida a temas específicos como el autocontrol, la reestructuración cognitiva, el manejo del estrés, el control de las emociones, el control de la ira, todo aquello que de alguna manera pone al interno en alguna situación de alto riesgo determinada y que pueda hacer que consuma.

Este tipo de terapias están destinadas a internos con especiales dificultades para el trabajo grupal o que precisan un apoyo adicional a los temas tratados en los talleres. Pueden desarrollarse a petición del interno o por indicación de la psicóloga.

La intervención individual se llevará a cabo fundamentalmente a través de entrevistas individuales, pudiéndose definir las siguientes modalidades, en base a los objetivos que se pretenda alcanzar.

- **De información:** En el primer contacto del interno que viene demandando tratamiento, se le facilita información para dar a conocer el programa, las exigencias del mismo y los compromisos que se le van a solicitar.
- **De valoración:** Es una entrevista que forma parte ya del programa, y que va a suponer una primera recogida de datos, el diagnóstico del estado del interno en relación con su adicción, la propuesta de tratamiento y el establecimiento de compromisos por ambas partes. En ocasiones, tras esta valoración puede derivarse al interno a otros recursos, en función de su estado motivacional, patrones de consumo y antecedentes de intentos de tratamiento.
- **De preparación:** Donde se tratan temas personales, creando un ambiente para que el interno pueda aclarar su motivación, se comprometa a un esfuerzo personal y además se trabaje las dificultades que surja a lo largo del proceso. Además sirve para valorar la evolución en el tiempo de su abstinencia, compromiso, y capacidades personales del sujeto para afrontar el proceso.
- **De intervención:** En el caso de sujetos que no reúnan las características o requisitos mínimos para su trabajo en grupo.
- **De seguimiento:** Una vez finalizada la intervención grupal, se realizan estas entrevistas si se considera necesario continuar reforzando aquellos aspectos deficitarios observados en las fases anteriores, como mantenimiento de la motivación y en su caso como preparación para la siguiente fase, bien retomar el grupo, bien la derivación al exterior o a otro terapeuta o bien la alta definitiva del programa.

INTERVENCIÓN GRUPAL

Se formará grupo terapéutico con aquellos internos que han sido valorados como poseedores de una mínima motivación, y poseen el suficiente nivel de implicación para iniciar la adquisición de los objetivos operativos marcados en las diferentes fases establecidas en la programación. La evolución individual determinará la continuidad o en su caso la derivación a otros recursos.

Se estima una duración total del programa de 9 a 10 meses. Los participantes se dividen en dos grupos compuestos cada uno de ellos por un total de 15 a 17 internos, donde las sesiones se realizarán dos veces a la semana con cada grupo.

El motivo de empezar con un número tan elevado de internos es que posteriormente el grupo se va viendo reducido por diferentes motivos, como pueden ser traslados a otras prisiones, abandonos, derivaciones a otros centros o recursos terapéuticos, puesta en libertad...

El desarrollo de la intervención grupal se concreta en un programa de tres etapas y un total de seis módulos, tal y como se exponen en el apartado siguiente de metodología.

Las sesiones se desarrollan siguiendo una sistemática fundamentalmente práctica, dinámica y participativa, en la que los internos son agentes activos en la construcción de su aprendizaje. Para ello, la psicóloga potenciará la participación de todos los miembros del grupo a través del debate, la discusión, el dialogo simultáneo, el trabajo en equipo, el intercambio de conocimientos y puntos de vista, las dinámicas de grupo, etc. Todo ello favorece la cohesión del grupo y la integración y participación de todos los internos en la terapia.

El esquema de trabajo de las sesiones es el siguiente: en cada sesión se especifica cual es la idea principal que se va a transmitir y a trabajar, cuales son los objetivos, así como actividades encaminadas a trabajar de forma práctica, los objetivos y contenidos de la misma.

Una vez finalizada la terapia de grupo, todos los internos pasan a seguimiento en terapia individual, con un período de tiempo variable en cada caso dependiendo de las necesidades del interno.

Por otro lado, se ha decidido que cuando se producen bajas sólo durante el primer y segundo módulo, se puedan producir nuevas incorporaciones, cerrando el grupo una vez que se comienza la segunda etapa.

METODOLOGÍA DE LA TERAPIA DE GRUPO

ETAPA 1: MOTIVACIÓN

Justificación:

La gran mayoría de los internos acuden al programa de tratamiento por una motivación externa; sin embargo, lo importante es que exista algún tipo de motivación inicial. Desde el momento en que el interno empieza el programa, es función del profesional lograr un cambio en la motivación, desde lo cual, se pretende lograr que el recluso acuda a terapia más por una motivación interna que externa.

La motivación interna es fundamental a la hora de trabajar a cualquier persona que tenga un problema de drogodependencias, ya que el cambio ha de desearlo por sí mismo para que éste sea real. Es una tarea complicada, ya que nos encontramos con una población que desea realizar el programa únicamente para lograr permisos o salidas anticipadas. Sin embargo, se cree en la posibilidad de trabajar para crear una motivación que lleve al recluso a querer realizar el programa como mejora de su persona y calidad de vida a corto, medio y largo plazo.

Objetivos:

- Crear una adecuada motivación de cara a participar en el programa que parta más de lo interno que de las recompensas externas.
- Lograr un mayor acoplamiento al programa y su continuación.
- Lograr una cohesión grupal necesaria para el buen funcionamiento del grupo.
- Conseguir la implicación y participación de todos los miembros del grupo.
- Enseñarles a expresarse de manera asertiva.
- Desarrollar actitudes de respeto, tolerancia y socialización.

Contenidos

❖ I. Módulo de presentación:

Objetivos:

- Presentación del programa
- Presentación de los participantes por medio de dinámicas
- Establecimiento de las normas del grupo de forma participativa

Actividades:

Sesión 1: Presentación del programa

Sesión 2: Presentación y conocimiento de los miembros del grupo:

- ✓ Auto presentación con balón
- ✓ Los nombres completos

Sesión 3: Establecimiento de normas:

- ✓ El mural de las normas

❖ II. Módulo de comunicación:

Objetivos:

- Conocer los estilos de comunicación
- Distinguir estilos de comunicación en diferentes contextos
- Localizar las dificultades que aparecen en la comunicación con los demás
- Analizar la importancia de la comunicación eficaz y adquirirla para el adecuado funcionamiento del grupo
- Adquirir y trabajar la escucha activa

Actividades:

Sesión 4 y 5: Introducción al tema de la comunicación

- ✓ Dinámica "La supervivencia"

Sesión 6: Qué es la comunicación

- ✓ Dinámica 1: "Torbellino de ideas: que es para vosotros la comunicación"
- ✓ Dinámica 2: "Interferencias"

Sesión 7: Tipos de comunicación: verbal y no verbal

- ✓ Dinámica: "Componentes del lenguaje no verbal".

Sesión 8: Barreras y dificultades de la comunicación

- ✓ Dinámica "La palabra mágica":

Sesión 9: tipos de comunicación: verbal y no verbal

- ✓ Dinámica "Dinámica de comunicación verbal vs no verbal"

Sesión 10, 11, 12 y 13: Estilos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva

- ✓ Dinámica: "Discriminar entre respuestas asertivas-inhíbitas o agresivas"

Sesión 14 y 15: La escucha activa

- ✓ Dinámica 1: "¿Cuál es la respuesta con escucha activa?"
- ✓ Dinámica 2: "Sigue la historia"

Materiales

Para estos dos primeros módulos se contará con material escrito (fotocopias de documentos, noticias, etc.), para el desarrollo de las diferentes dinámicas, así como material fungible como cartulinas de colores, rotuladores, revistas, pinturas, tijeras y pegamento.

ETAPA 2: DESHABITUACIÓN

Justificación

La deshabituación se convierte en el proceso más largo y requiere de una labor exhaustiva por parte del profesional y del interno. Es importante cambiar hábitos y crear una situación vital llena de nuevas herramientas y estrategias de afrontamiento de situaciones sociales y personales claves en su vida diaria. La deshabituación requiere de un cambio del estilo de vida, lo cual es bastante complicado en un entorno donde existen múltiples situaciones de riesgo. Sin embargo, es imprescindible dotar a cada interno de un sin fin de habilidades que le permitan cuestionarse y le ayuden para enfrentarse a un futuro fuera del entorno carcelario.

Objetivos

- Informar acerca de su situación, historia y experiencia de consumo.
- Trabajar características personales que ayudarán a cada uno en su desarrollo personal, social y profesional.
- Elaborar su historia de vida de manera que les ayude a comprender los motivos de su situación actual.
- Dotar de herramientas a los reclusos para ayudarles a afrontar situaciones de estrés, ansiedad, situaciones de riesgo, etc.

Contenidos

❖ III. Módulo de drogas

Objetivos:

- Reconocer y entender los diferentes conceptos en materia de drogas
- Diferenciar entre caída y recaída, y las consecuencias de ambas
- Diferenciar entre mitos y realidades sobre diferentes tipos de drogas, sus efectos, sus consecuencias
- Identificar señales de aviso y situaciones de alto riesgo específicas de cada uno
- Identificar las diferentes áreas de la vida que se ven afectadas por el consumo (familia, sociedad, trabajo, relaciones...)

Actividades:

Sesión 16: Introducción al módulo de drogas

- ✓ Dinámica: "Torbellino de ideas sobre la palabra "drogas"

Sesión 17 y 18: Reconocer y distinguir los diferentes conceptos en materia de drogas

- ✓ Dinámica: "Relacionar conceptos sobre drogas".

Sesión 19 y 20: Intercambiar los conocimientos e información que poseen sobre las diferentes drogas

- ✓ Dinámica: "Cuadro resumen: Denominaciones-Formas de consumo- Efectos- Riesgos- Tipo de droga"

Sesión 21, 22 y 23: Diferenciar entre mitos y realidades sobre diferentes tipos de drogas

- ✓ Dinámica: "Mitos y realidades sobre drogas":

Sesión 24, 25 y 26: Identificar señales de aviso y situaciones de alto riesgo (SAR.) específicas de cada uno

✓ Dinámica: "Test de autoconocimiento sobre situaciones de alto riesgo"

Sesión 27, 28 y 29: Riesgos genéricos de las drogas.

✓ Dinámica: Proyección del módulo riesgos genéricos del vídeo de la FAD "Todo sobre las drogas".

Sesión 30 y 31: Consecuencias de las drogas.

✓ Dinámica: Proyección del documental "Jorge se esnifó su vida"

❖ IV. Módulo de autoconocimiento

Objetivos:

- El objetivo en este caso es, que a través de diferentes dinámicas, los participantes sean capaces de reflexionar sobre algunos temas o situaciones de su vida.
- Promover el conocimiento interpersonal.
- Permitir a cada quien expresar su manera de ser, pensar, sentir...
- Reforzar la auto-imagen de los participantes.

Actividades:

Sesión 32: Establecer una ruptura de hielo, con base en la confianza y el respeto de los miembros del grupo

✓ Dinámica: "Más bien soy..."

Sesión 33 y 34: Realizar una revisión de la propia vida, y dar a conocer a los otros, quién soy yo.

✓ Dinámica: "El árbol de la Vida"

Sesión 35 y 36: Proporcionar auto revelaciones de rasgos de su personalidad.

➤ Dinámica: "El Autorretrato"

❖ V. Módulo de los pensamientos

Objetivos:

- Identificar el papel de los pensamientos en las conductas
- Reconocer los diferentes tipos de pensamientos irracionales que se emplean
- Conocer la relación existente entre el pensamiento adictivo y el patrón de pensamiento irracional
- Aprender estrategias de afrontamiento frente a estos tipos de pensamientos irracionales que desemboquen en un modo de pensar más adecuado, más racional.

Actividades:

Sesión 37 y 38: Realizar un test para aprender a identificar y diferenciar entre pensamiento, emoción y conducta.

✓ Dinámica: Test: "Listado de antecedentes"

Sesión 39 y 40: Aprender a identificar los pensamientos irracionales y aprender a diferenciar un pensamiento racional de un pensamiento irracional.

✓ Dinámica: "Listado de pensamientos irracionales"

Sesión 41: Aprender a desmontar los pensamientos irracionales mediante una serie de preguntas, cuestiones que se deben plantear.

✓ Dinámica: "Guía para desmontar los pensamientos irracionales"

Sesión 42: Aprender a decirse a sí mismos frases (formuladas en forma positiva) que les sirvan para pensar, sentir y actuar de forma adecuada.

✓ Dinámica: "Auto instrucciones"

❖ VI. Módulo de inteligencia emocional

Objetivos:

- Identificar el papel de las emociones en las conductas
- Analizar la relación entre el consumo de drogas y las emociones
- Aprender a expresar emociones de manera adecuada
- Descubrir o aprender nuevas habilidades o pautas de afrontamiento ante las emociones

Actividades:

Sesión 43: Aprender a diferenciar e identificar cuáles son las emociones básicas

✓ Dinámica: "Identificación de emociones"

Sesión 44: Aprender a identificar emociones en otras personas a través de imágenes, gestos, expresiones faciales...

✓ Dinámica: "Expresión de emociones"

Sesión 45: Aprender a detectar las señales que nos hacen reconocer en nosotros mismos que emoción estamos sintiendo

✓ Dinámica "¿Cómo me siento?"

Sesión 46: Agrupar esas señales en componentes físicos, psicológicos y comportamentales.

✓ Dinámica: "Música para emocionarnos"

Sesión 47: Aprender diferentes técnicas de autocontrol emocional:

✓ Dinámica: "Técnicas de respiración: respiración diafragmática"

Sesión 48: Aprender diferentes técnicas de autocontrol emocional:

✓ Dinámica: "Técnicas de relajación: visualización"

Sesión 49: Clausura del programa

✓ Dinámica: "A tientas"

✓ Dinámica: "Mural: ¿qué ha significado el programa para mí?"

Sesión 50: Despedida del programa y sus participantes.

✓ Dinámica: Evaluación del programa por parte de los internos

Materiales

Para desarrollar esta segunda fase, en el módulo de drogas se dispondrá de material escrito (fotocopias de documentos, noticias, etc.), sobre la droga y su consumo, así como material audiovisual para reproducción de documentales o películas sobre drogodependencias.

Para el módulo de autoconocimiento se utilizaran cartulinas de colores, rotuladores, revistas, pinturas, tijeras y pegamento.

Para los módulos de pensamientos y emociones se contará con material escrito (fotocopias de documentos, noticias, etc.), para el desarrollo de las diferentes dinámicas. Utilizaremos también colchonetas y música para el desarrollo de las técnicas de relajación.