

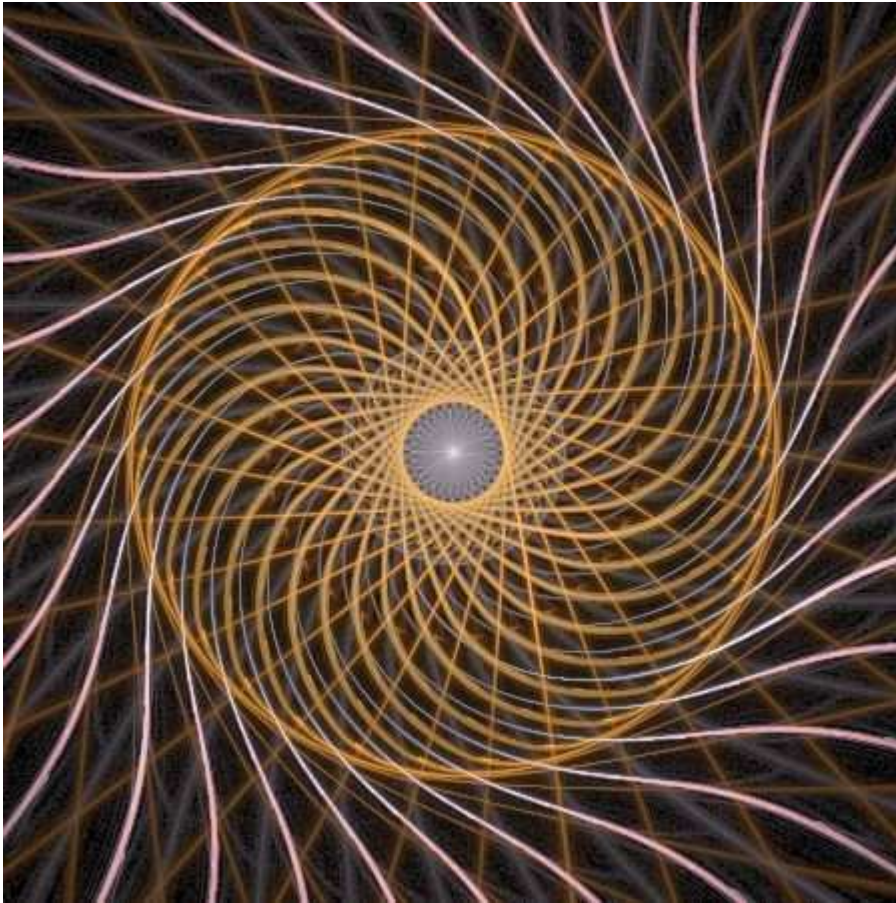
Seminario

Psicoterapia de Reducción de Daños: Exclusión, Trauma y Drogas

Sanación, crecimiento y cambio positivo: descubriendo múltiples significados, estableciendo metas y haciendo planes personales para el cambio

Andrew Tatarsky, PhD

Tarea 4: la evaluación como tratamiento



- Base inicial de la alianza terapéutica y del plan de tratamiento
- Actividad terapéutica en curso
- A medida que se clarifican los problemas, pueden irse estableciendo metas

www.andrewtatarsky.com

La evaluación como tratamiento

Nuestra evaluación facilita la autoevaluación del paciente

- Severidad del uso de sustancias
- Relación con variables psico-bio-sociales
- Significados múltiples
- Etapa motivacional de cambio
- Otros aspectos importantes
- Jerarquía de necesidades,
- orden de importancia



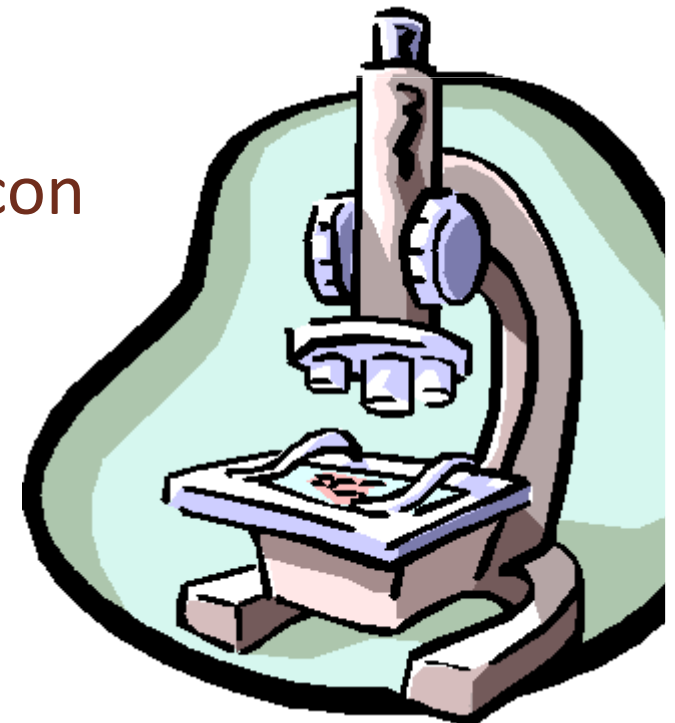
Técnicas de evaluación

Microanálisis del patrón de uso actual:

- Describe tu patrón de uso en una semana o mes típico
 - Cantidad
 - Frecuencia
 - Vía de administración
 - ¿Consumo descontrolado (binging)?

¿Cómo se relaciona el uso de sustancias con otros aspectos de tu vida?

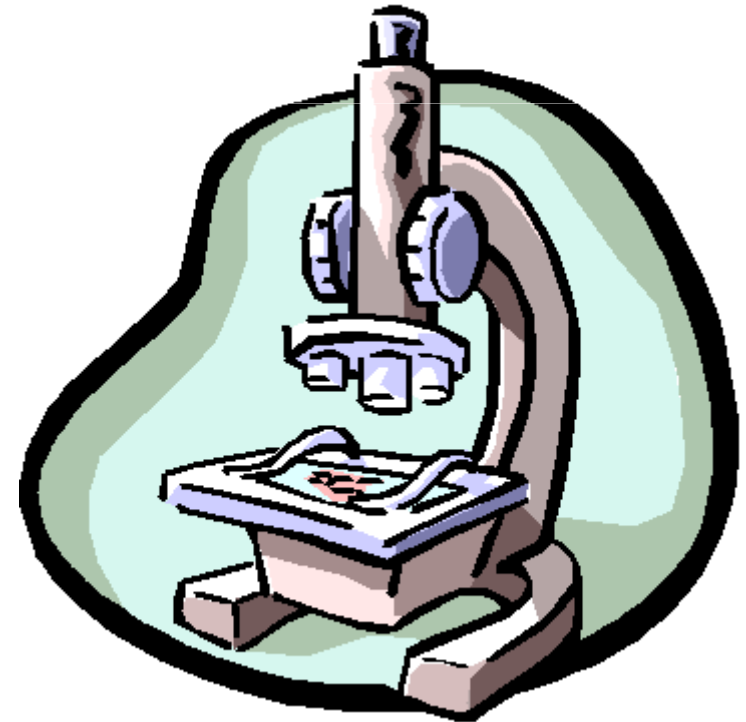
- Elementos o situaciones desencadenantes
- Sentimientos
- Circunstancias



Técnicas de evaluación

Microanálisis del patrón de uso actual:

- ¿Qué buscas al usar drogas?
- ¿Funciona?
- Expectativas
- Aspectos positivos
- Severidad
 - Consecuencias negativas
- ¿Qué te gustaría cambiar con respecto a tu uso?



Técnicas de evaluación

Cuadro o diario entre sesiones

- Ansias
- Severidad de las ansias
- Conducta objetivo
- Pensamientos, sentimientos y circunstancias previos al uso
- Consecuencias

**Apoya la conciencia plena
(mindfulness)**

Reúne información



Técnicas de evaluación

Clarificar relación entre el trauma y el uso de drogas

- “Abrir” el impulso como una invitación para explorar y expresar el trauma
- Crear seguridad y control mediante técnicas de relajación y centramiento



Técnicas de evaluación

“Quitándole el envoltorio” a las ansias

- Manejar el ansia
 - Prestar atención a las sensaciones del cuerpo
 - Tomar conciencia de los pensamientos
- Dialogar con el ansia:
 - ¿Qué acaba de ocurrir?
 - ¿Qué es lo que quiere?
 - ¿Qué es lo que quiere cambiar?
 - ¿Si pudiera hablar, qué diría?
 - ¿Tiene una historia que contar?
 - ¿Qué parte está hablando a través del ansia?



Aceptando la ambivalencia



- **Ambivalencia vs. negación**
- Siempre hay ambivalencia con respecto al cambio
- **La escisión de la ambivalencia podría explicar la adicción**

www.andrewtatarsky.com

Aceptando la ambivalencia

Técnicas

- ***Empatizar con ambos lados del conflicto***
- **Diálogo de voces**
(Stone y Winkleman)
- **Trabajo transformacional con sillas** (Kellogg)
- **Entrevista motivacional**
“Balance decisional”



El balance decisional

Patrón Habitual	Nuevo Patrón
Beneficios (+)	Beneficios (+)
Costos (-)	Costos (-)

Establecimiento de metas de reducción de daños

- Apoya la elección, la agencia y la motivación del cliente
- La pregunta sobre las metas promueve la curiosidad sobre qué está mal
- Las metas motivan el cambio
- La elección de metas aumenta la retención y mejora los resultados

Establecimiento de metas de reducción de daños

- Empodera al paciente al considerar qué está mal y qué cambios desea realizar
- Las metas cambian a medida que los problemas se clarifican o se resuelven
- “Cualquier cambio positivo” - Los Cambios pequeños inician el proceso de cambio y van generando “autoeficacia”; son la forma más típica en que ocurre el cambio



Planes personales para el cambio

- Reflexionar y visualizar cómo se podría implementar y apoyar un cierto cambio deseado
- Enfocarse en la cognición y en la conducta
 - Medir, contar, dosificar, entregar alternativas, hacer cuadros, reflexionar, recordar, tener un compañero
- Las estrategias pueden probarse como experimentos
- Lo que funciona y lo que no funciona va emergiendo a partir de la experiencia del paciente

Sanando el trauma

- Promover la exploración de las experiencias traumáticas contenidas en las ansias adictivas
- Apoyar la conciencia plena y la aceptación de la experiencia traumática
- Crear una narrativa con sentido

Sanando el trauma

- Promover la expresión del afecto
- Dosificar con ejercicios de relajación/centramiento
- Apoyar habilidades y actividades alternativas para manejar los síntomas
- El paciente toma las riendas

Plan de uso ideal

- Crear un plan hipotético con el paciente
- “Si tuvieras que crear un plan de uso de sustancias que te entregara la mayor cantidad de beneficios y el menor nivel de riesgos y consecuencias negativas, ¿cómo sería?”



www.andrewtatarsky.com

Plan de uso ideal

- Metas y estrategias para lograrlos
- ¿Cuánto? ¿Con qué frecuencia? ¿Con quién? ¿Qué prácticas?
- ¿Qué otros cambios tendrías que realizar para apoyarlo?



Plan de uso ideal

- Hipótesis - Pruébalo, trata de ponerlo en práctica
- ¿Es realista? ¿Se puede implementar?
- Los problemas de implementación clarifican los problemas que requieren atención y que deben revisarse dentro del plan
- Piensa cómo te sientes con este ejercicio...

El manejar como metáfora del automanejo del cambio

El plan de uso ideal es como manejar a un cierto lugar

- ¿Dónde quiero ir? (Establecimiento de metas)
- ¿Cuál es la ruta? (Estrategias)
- ¿Qué habilidades de conducción defensiva serán útiles (habilidades de automanejo)
- Entre las habilidades importantes están
 - La conciencia plena (mindfulness) / el percatarse de las cosas
 - El manejo de los afectos

Estrategias para el cambio positivo

(técnicas seleccionadas)

Intervenciones orientadas al cuerpo

- Examen médico
- Evaluación psiquiátrica
- Distintos medicamentos útiles para la desintoxicación y para reducir las ansias
- Evaluación nutricional
- Evaluación de estado físico / ejercicio
- Yoga
- Trabajo físico

Estrategias para el cambio positivo

(técnicas seleccionadas)

Intervenciones psicológicas/cognitivas

- **Educación** sobre la reducción de daños, el modelo psico-bio-social, el de múltiples significados y el de las etapas de cambio
- **Crear una actitud que conduzca al cambio:** aceptación, conciencia, curiosidad, experimentación
- **“Jugar” con el hábito** en lugar de forzar un cambio
- **Técnica de detención:** aguantar la respiración y ralentizarla
- **Conciencia plena/auto-monitoreo** en el momento, creación de cuadros y diarios

Estrategias para el cambio positivo

(técnicas seleccionadas)

Intervenciones psicológicas/cognitivas

- **Manejo de los antojos/ansias:** aguantar el sentimiento cinco segundos o más crea espacio alrededor del ansia
- **Dialogar** con el ansia, **reflexionar** sobre ella
- **Identificar** el patrón de hábitos
evento-pensamiento-impulso-decisión-acción
- **Balance decisional**

Estrategias para el cambio positivo

(técnicas seleccionadas)

Intervenciones psicológicas/conductuales

- Manejar o resolver factores desencadenantes de maneras nuevas
- Estrategias de evitación
- Habilidades de rechazo
- **Alternativas:** ¿conductas de autocuidado menos dañinas para enfrentar los factores desencadenantes? (Tener una lista de al menos **18 alternativas en el bolsillo**)
- **Plan de uso ideal:** metas de cambio positivo
- **Plan de juego:** uso de sustancias con metas específicas y estrategias para cada situación de uso

Estrategias para el cambio positivo

(técnicas seleccionadas)

Intervenciones sociales/interpersonales

- Modificación del estilo de vida (Marlatt)
- **Terapia grupal**
- Terapia de parejas/familiar
- **Equipos de ayuda mutua**

Conclusión

- En el fondo, esta terapia apoya el fortalecimiento de un sentido más empoderado y coherente del yo
- Auto-regulado, integrado y empoderado en relación con la experiencia interior
- Separado y empoderado en relación con otros significativos
- Al no sentir la necesidad de resistirse a la tiranía del otro, la intimidad entre iguales se hace posible
- Este puede ser uno de los antídotos fundamentales para enfrentar la adicción

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA
JUSPAXAR
DANKSCHEEN
TASHAKKUR ATU
YAQHANYELAY
SUKSAMA
EKHMET
GRAZIE
MEHRBANI
PALDIYES
BOLZIN
MERCICI
TINGKI
BIYAN
SHUKRIA
YOU
THANK

Seminario

Psicoterapia de Reducción de Daños: Exclusión, Trauma y Drogas

Información de contacto

Andrew Tatarsky, PhD

303 Fifth Avenue, Suite 1403

New York, NY 10016

212-633-8157

atatarsky@aol.com

www.centerforoptimalliving.com

@andrewtatarsky

