

# **Intimate Partner Violence Therapy (IPaViT-CBT)**

Manual de intervenció

**Adaptació:** Gail Gilchrist, Judit Tirado, Marta Torrens, Grup de Recerca en Adiccions (GRAd), Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM)- Barcelona.

**Autores originals:** Louisa Gilbert, Nabila El-Bassel, Jennifer Manual  
Social Intervention Group, Columbia University

**Traducido por:** Judit Tirado, Grup de Recerca en Adiccions (GRAd), Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM)- Hospital del Mar, Barcelona, España y Traducciones Linguavox, Barcelona, Spain

Todos los derechos están reservados. Este documento no puede ser reproducido o transmitido, ni total, ni parcialmente, en forma alguna, incluyendo fotocopias y sistemas informáticos, sin previa autorización escrita de los autores. Los investigadores y clínicos que trabajan en instituciones públicas pueden hacer copias simples del manual con el fin de utilizarlo en el marco estricto de sus actividades clínicas y de investigación.

## INTRODUCCIÓN

Tratamiento de bienestar para mujeres es una intervención novedosa; una intervención de género que consiste en 10 sesiones que abordan tanto la violencia de género en la pareja como el abuso de sustancias entre las mujeres en PMM (programas de mantenimiento con metadona) que refieren haber experimentado violencia en la pareja y el uso de drogas ilícitas.

Basado en las teorías cognitivas, la TBM incluye diez sesiones de grupo dirigidas por 2 **facilitadores**. La segunda sesión es importante para evaluar el nivel de peligro en sus relaciones **de pareja** y para que las mujeres tengan la oportunidad de sincerarse de ser más específicas y sensibles al desarrollar un plan de seguridad. Las sesiones de grupo se centran en la sensibilización de la co-ocurrencia de violencia doméstica y el consumo de sustancias; la práctica se realiza a través de técnicas de role play, habilidades de comunicación y negociación, y el refuerzo de autoeficacia.

Las sesiones de grupo son también óptimas para (a) el aumento de normas positivas para relaciones saludables y prevención de recaídas. (b) desestigmatizar los estereotipos de la mujeres que participan en alguna actividad relacionada con las drogas en sus comunidades y (c) aumentar el apoyo social y el acceso y utilización de los servicios para reducir el conflicto en la relaciones y el uso de drogas. Se discuten en la primera sesión las normas de confidencialidad de grupo, dónde las participantes firmarán un compromiso de confidencialidad y se recordará al final de cada sesión.

Cada sesión es una secuencia de 5 pasos:

- (1) Apertura con una cita, canción o poema de inspiración, que servirá de punto de inspiración y un enlace al tema a tratar en la sesión que podrá ser recordado en el futuro.
- (2) El registro de recuperación y el registro de relaciones sirve para discutir los incidentes donde las participantes utilizan drogas o experimentan conflictos en la relación y para ayudarles a identificar factores desencadenantes y generar opciones y planes para evitar el consumo de drogas y el desarrollo de un plan de seguridad para reducir la exposición a la violencia de pareja; también para reconocer una manera positiva en que las mujeres utilizan nuevas

técnicas para evitar o reducir el consumo de drogas y el conflicto en la pareja

(3) debatir para crear conciencia sobre las conexiones entre las diferentes actividades relacionadas con las drogas y los diferentes tipos de violencia en la pareja

(4) un componente de construcción de habilidades relevante al tema de discusión y

(5) registro de las necesidades de las participantes o los problemas que las participantes han identificado y que quieren trabajar. Al final de cada sesión, se le pide a la participante que se comprometa con un ejercicio práctico de habilidades específicas entre sesiones. Al final de la sesión número 12, hay una ceremonia de graduación de grupo donde las participantes reciben un certificado de superación o logro.

La intervención está basada en la investigación epidemiológica de dos estudios financiados por el NIDA, sobre la relación entre el abuso de drogas, el VIH y la violencia de pareja entre mujeres y hombres en PMM desde 1997, que se llevaron a cabo por la Dr. El-Nabila Bassel y Gilbert Louisa que forman parte del Grupo de Intervención Social.

A continuación se presenta el esquema de actividades para cada sesión

### **Sesión 1: Preparación para el viaje: Aumento de la motivación para el bienestar.**

Objetivos: (1) describir los objetivos de TBM, (2) identificar las razones positivas para reducir el consumo de drogas, y (3) la motivación intrínseca para obtener la abstinencia.

Actividades: (1) introducir el propósito de grupo (2) repasar las reglas del grupo y obtener un compromiso de confidencialidad, (3) el uso de la EMB para sopesar los pros y los contras del uso de drogas; (4) desarrollar las discrepancias entre los comportamientos de las participantes y sus metas de recuperación y la motivación para obtener el cambio.(5) evaluar las barreras al tratamiento, (6) desarrollar un plan de seguridad, (7) registro de servicios y ritual de despedida.

### **Sesión 2: Construcción de una relación segura**

Objetivos: (1) evaluar el nivel actual de peligro en la relación y desarrollar un plan de seguridad adecuado, (2) identificar las razones positivas para la reducción de conflicto en la relación, y (3) la motivación intrínseca para obtener seguridad en la relación.

Actividades: (1) el uso de la EMB para sopesar los pros y los contras del conflicto en la relación, (2) generar metas factibles y opciones para

reducir la violencia en la pareja, (3) desarrollar las discrepancias entre las experiencias actuales de las participantes y sus objetivos deseados en materia de reducción de su exposición a la violencia de pareja, (4) aumentar la auto-eficacia para alcanzar los objetivos y el compromiso explícito de obtener un cambio, (5) desarrollar un plan de seguridad, y (6) registro de servicios.

### **Sesión 3: Identificación de factores desencadenantes para el consumo de drogas y el conflicto de pareja.**

Objetivos: (1) identificar desencadenantes generales y basados en la relación para el uso de drogas, y (2) desarrollar un plan para implementar la estrategia de afrontamiento de seguridad en la próxima semana.

Actividades: (1) registro de recuperación, de seguridad, y registro de relaciones , (2) discusión: sensibilizar sobre la relación entre las actividades relacionadas con la droga y la violencia de pareja , (3) identificar los factores desencadenantes de algunas recaídas recientes, (4) generar una lista de estrategias de afrontamiento saludables , (5) crear tarjetas de comodidad de uno mismo con estrategias de calmantes (6) volver a revisar los planes individuales según sea necesario y (7) el registro de servicios y ritual de despedida.

### **Sesión 4: Superación del maltrato psicológico.**

Objetivos: (1) identificar ejemplos específicos en los que las actividades relacionadas con las drogas están vinculados con maltrato psicológico, (2) describen tres tipos de Estabilización (física, mental y calmante), y 3) identificar situaciones personales comunes en las que las habilidades de Estabilización pueden ser utilizadas.

Actividades: (1) recuperación, seguridad, y registro de relaciones, (2) discusión: la sensibilización de la relación entre las actividades relacionadas con drogas y maltrato psicológico de pareja, (3) Practicar las habilidades para la Estabilización física y calmante (4) Elaboración de un plan semanal para el uso de La Estabilización y estrategias relajantes (5) registro de servicios y ritual de despedida.

**Sesión 5: Manejo de maltrato físico en la pareja: la reconstrucción de la ira.** Objetivos: (1) identificar desencadenantes relacionados con las drogas y el maltrato físico y (2) práctica de la Estabilización para manejar el enfado en las relaciones íntimas.

Actividades: (1) registro de recuperación, seguridad, y el registro de relaciones, (2) la discusión: sensibilizar sobre los vínculos entre las actividades relacionadas con las drogas y el maltrato físico, (3) discutir cómo la ira puede ser útil y perjudicial para la recuperación y la

seguridad; (4) practicar usando la Estabilización y entrenamiento en habilidades para manejar la ira, y (5) registro de servicios y ritual de despedida.

**Sesión 6: La recuperación de un trauma:** Identificación de desencadenantes para el **trastorno de estrés postraumático**.

Objetivos: (1) describir PTSD y cómo éste puede llevar al consumo de drogas, (2) evaluación para la detección de trastorno de estrés postraumático y recibir referencias apropiadas, y (3) aplicación de la Estabilización para manejar la ansiedad.

Actividades: (1) recuperación, seguridad y registro de relaciones (2) Debate: sensibilización sobre la relación entre el estrés postraumático y abuso de sustancias (3) selección de instrumentos TEPT y resultados de la evaluación; (4) identificar necesidades de atención del trastorno de estrés postraumático y discutir las referencias, (5) La práctica de las habilidades de Estabilización para hacer frente a la ansiedad en el juego de roles, y (6) registro de servicios y ritual de despedida.

**Sesión 7: Manejo del estado de ánimo negativo**

Objetivos: (1) conocerá las causas y síntomas asociados con la depresión y (2) conocer la relación entre su estado de ánimo y su nivel de actividad.

Actividades: (1) registro de recuperación, seguridad, y el registro de relaciones, (2) la discusión: discutir la relación entre su estado de ánimo y nivel de actividad en el modelo conductual de la depresión.

(3) determinar el nivel de satisfacción de los miembros del grupo en varias áreas de su vida e identificación de las áreas más importantes para ellas, (4) desarrollar una jerarquía de actividades agradables que se puedan introducir en las áreas de la vida que ha identificado como importantes y menos satisfactorias; (5) Identificar una actividad de grupo externa y de interés, que la participante puede realizar fuera del período de sesiones.

**Sesión 8: Límites sexuales: habilidades de negociación.**

Objetivos: (1) identificar los factores desencadenantes de tener relaciones sexuales no deseadas y (2) generar estrategias de seguridad para rechazar relaciones sexuales no deseadas.

Actividades: (1) registro de recuperación, seguridad, y el registro de relaciones, (2) la discusión: la sensibilización de los vínculos entre el consumo de drogas y el maltrato sexual, (3) identificar los factores desencadenantes relacionados con las drogas para el sexo no deseado, (4) generar estrategias para evitar relaciones sexuales no deseados; (5) valorar los pros y los contras de las opciones, (6) identificar estrategias

seguras para rechazar las relaciones sexuales y juegos de rol y (7) registro de servicios y ritual de despedida.

### **Sesión 9: Evitar relaciones sexuales peligrosas: identificar desencadenantes para riesgo de VIH/ Hep C e identificar estrategias para reducir el riesgo de VIH/ Hep C**

Objetivos: (1) describir cómo ocurre la transmisión del VIH i VHC (2) Identificar violencia de pareja relacionada con VIH i VHC. (3) identificar los factores desencadenantes relacionados con las drogas para el riesgo de VIH/VHC, (4) identificar estrategias seguras para rechazar relaciones sexuales no deseadas y (5) fortalecer la capacidad de negociación.

Actividades: (1) registro de recuperación, la seguridad, y el registro de relaciones, (2) el debate: Relación entre las actividades relacionadas con drogas, la violencia por parte de la pareja sentimental y el riesgo de VIH/ VHC; y reconsideración del riesgo de VIH/ VHC en las relaciones íntimas: pros y contras de reducir el riesgo de VIH/VHC. (2) hechos y mitos sobre el VIH / VHC/ ETS, (3) estrategias para evitar las relaciones sexuales sin protección; (4) entrenar con juegos de rol la capacidad de negociación en situaciones de riesgo, (5) sopesar los pros y los contras de las estrategias, y (6) registro de servicios y el ritual de despedida.

### **Sesión 10: Reconsiderando el equilibrio de poder: estrategias para recuperarse de recaídas y celebrar los éxitos. Replantearse el balance de poder: conseguir apoyo.**

Objetivos: (1) Describir el equilibrio de poder en las relaciones de pareja, (2) desarrollar un plan de apoyo social (3) identificar los factores desencadenantes más comunes para la violencia de pareja y el consumo de drogas, y (4) desarrollar un plan de mantenimiento para evitar los desencadenantes y un plan de emergencia para la recuperación de recaídas.

Actividades: (1) registro de recuperación, seguridad y registro de relaciones, (2) crear un mapa de ecosistemas de apoyo social; (3) identificar fuentes de apoyo para diferentes necesidades; (4) debatir sobre las recaídas, la planificación de la recaída y la recuperación, (5) generar una lista de desencadenantes para la violencia de pareja y el consumo de drogas e identificar los factores desencadenantes más frecuentes, (6) revisar las estrategias para hacer frente a los fallos, y

revisar los planes para evitar las recaídas y recuperarse de ellas; (7) revisar el plan de seguridad y hacer derivaciones relacionadas con la violencia de pareja, (8) registro de servicios y ritual de despedida (9) ceremonia de graduación.

FORMATO DE LAS SESIONES
-------------------------

## SESIONES DE GRUPO 1, 3 a12

### Actividades

- A. Apertura de inspiración
- B. Registro de recuperación, registro de seguridad y registro de relaciones
- C. Sensibilización/ Presentación didáctica y el debate
- D. Desarrollo de habilidades
- E. Registro se servicios
- F. Ritual de despedida

## SESIÓN INDIVIDUAL 2:

### Actividades

- A. Revisión/ discusión de la primera sesión
- B. Información general de las próximas sesiones de grupo
- C. Crear un plan individualizado de recuperación, seguridad y utilización de servicios



# **SESIÓN 1**

**Preparación para el viaje:  
Aumentar la motivación para el  
Bienestar**

# SESIÓN 1

## RESUMEN

I.	Descripción del Tratamiento para el Bienestar de la Mujer (TBM)	(5 min)
II.	Introducción al ejercicio central o principal	(35 min)
III.	Consecuencias positivas y negativas del consumo de sustancias entre los participantes	(20 min)
IV.	Explorar y aclarar razones para iniciar y permanecer en tratamiento	(20 min)
V.	Razones para esperar o no el cambio	(15 min)
VI.	Resumen general (Repetición, Reformulación, Revisión)	(2 min)
VII.	Pedir compromisos	(5 min)
VIII.	Información de contactos de emergencia y Material para los grupos	(2 min)
IX.	Cierre, nombramiento de lugar y tareas	(5 min)

# SESIÓN 1

## PREPARACIÓN

### **Materiales**

#### *Específico para la sesión:*

1. Promesa de confidencialidad
2. Hoja con la cita de centrado
3. Compromiso de recuperación
4. Cartas del proyecto
5. Evaluación de las necesidades de servicio

#### **Generales:**

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo con los nombres de las participantes, carpetas adicionales para las mujeres que quieran llevar a casa los materiales.

#### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
3. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión.

# Sesión 1

## OBJETIVOS

- Involucrar a la mujer como parte del proyecto y como miembro del grupo.
- Incrementar la motivación para la recuperación y el bienestar.

## FORMATO DEL GRUPO

### RESUMEN DEL TRATAMIENTO DE BIENESTAR PARA MUJERES Introducción, reglas básicas, compromiso de confidencialidad

#### A. Bienvenida

##### Por ejemplo

*“Hola, mi nombre es... Yo voy a ser su facilitador para las sesiones de grupo y uno de nosotros [se refiere al otro facilitador] será el facilitador para las dos sesiones individuales”*

- Al menos uno de los facilitadores debe añadir una breve descripción del grupo a su introducción.
- En la presentación de los facilitadores, deben comunicar el entusiasmo genuino, por el grupo y por los participantes. Los facilitadores deben tratar de establecer un tono positivo en el grupo, en la promoción del bienestar.

#### B. Recordar objetivo del grupo y facilitar la introducción de grupo:

##### Por ejemplo,

*Estoy muy contento de veros a cada una de ustedes aquí, en grupo. Quiero repasar brevemente la finalidad de este grupo, recordar las reglas, y hablar a cerca de la confidencialidad.*

*Como ustedes saben, este grupo forma parte de un estudio de investigación; En la investigación pasada, tuvimos la oportunidad de hablar con un número de mujeres en tratamiento con metadona de lo que era importante para ellas en sus vidas, de lo que les ayudó a estar sanas y bien. Este grupo se ha desarrollado sobre la base de esas conversaciones.*

*Ahora quiero hablar sobre el propósito u objetivo de este grupo. Usted ha hablado un poco sobre esto con el entrevistador / reclutador cuando se ofrecieron como voluntarios para participar en el grupo.*

- Obtener de las mujeres sus impresiones y expectativas de la finalidad del grupo.

*Teniendo en cuenta lo que sabemos hasta ahora, ¿cuáles son sus impresiones a cerca de lo que se centrará el grupo?*

*El propósito de este grupo es promover en las mujeres el bienestar, por eso se llama así el proyecto, tratamiento para el bienestar de la mujer. Este grupo le ayudará a identificar aquellas áreas de su vida que pueden ayudarle a estar bien y las áreas de su vida que le estén impidiendo o interfiriendo en la capacidad de ser así. Realmente quiero hacer hincapié en este concepto de bienestar. ¿Qué significa esta palabra para usted? (Obtener retroalimentación de los participantes, construir sobre su definición.)*

*Ahora bien, cuando usamos la palabra bienestar o saludable no sólo nos referimos a su salud física. Nos referimos a todas las áreas de su vida - física, mental, emocional, espiritual - que contribuyen a su sensación general de bienestar y paz. Quiero poner sobre la mesa - que se centrará más, en ciertas áreas que se relacionan con el bienestar. En concreto, vamos a dedicar tiempo para hablar sobre el alcohol y el consumo de drogas, las relaciones o las relaciones de pareja en particular, hacer frente a las emociones, control del estrés y habilidades de comunicación. También vamos a trabajar en la construcción del bienestar que ya tiene en sus vidas y aprender formas de reducir el comportamiento o evitar situaciones que le restan bienestar a sus vidas.*

*Para cada una de ustedes, venir aquí hoy fue un gran paso y un gran compromiso hacia la promoción del bienestar en sus vidas. Estamos muy emocionados de tener esta oportunidad de trabajar con ustedes, nos gusta trabajar con el grupo y conocer a cada una de ustedes mejor. ¿Alguien tiene alguna pregunta acerca de todo lo que he dicho hasta ahora?*

- Revisión y recordatorio de las reglas y funcionamiento del grupo.

*Nos reuniremos como un grupo dos veces por semana (proporcione información sobre el tiempo y lugar). Hay también una sesión individual. Contando la de hoy, hay un total de 12 sesiones. Cada sesión tendrá una duración aproximada de dos horas. Se servirán refrescos.*

- Hacer hincapié en la importancia de llegar a tiempo.

*Para que usted obtenga el máximo provecho de este grupo, es muy importante que asista a todas las sesiones de grupo y sesiones individuales y que llegue a tiempo. Durante toda la intervención, vamos a hacer "llamadas de recordatorio", llamando a cada una de ustedes, la noche anterior, para recordarles sobre el grupo. Como hemos discutido, se le pagará X por cada sesión de grupo a la que asista para compensarle por su tiempo. Como usted sabe este grupo forma parte de un estudio de investigación - por lo que no sólo se ayudan a sí mismas mediante la participación, sino que también están ayudando a otras mujeres que están tratando de hacer*

*cambios para mejorar sus vidas. Nos enseñas mucho. Le pediremos que nos diga lo que le gusta del grupo, lo que no le gusta, lo que funciona para usted y lo que no. Usaremos la información que nos den para mejorar el grupo.*

- Obtener todas las preguntas y preocupaciones sobre el grupo

*¿Alguna de ustedes tiene preguntas o inquietudes sobre el grupo?*

### **C. Funciones del facilitador.**

Explicar cómo el facilitador trabajará con las participantes (relación participante / facilitador). Transmite a las participantes que su papel como facilitador no es hacer juicios morales y su papel como participante es ser activo y hacerse cargo de uno mismo.

*Vamos a estar trabajando juntos. Como facilitador, creo realmente que no es mi función juzgarlas y que tampoco no es su responsabilidad intentar complacerme... Más bien, estoy aquí para darles consejos y ayudarles a pensar en un plan que le ayudará en la promoción del bienestar en su vida - esto incluye pero no se limita al uso de drogas.*

*Sin embargo, depende de usted decidir si desea hacer algún cambio en su vida y / o consumo de drogas - incluyendo su compromiso y participación en este proyecto. La única persona que puede decidir si quiere cambiar y cómo hacerlo es usted. Voy a darle consejos. Depende de usted cómo usarlos. Nadie puede cambiar su vida o su uso de drogas por usted. Sólo tú puedes hacerlo. Mi compromiso con usted consiste en hacerle saber cuando me preocupan las acciones que usted escoge y le ofreceré el apoyo y el estímulo para el cambio de aquellos comportamientos, pero no voy a juzgarle. ¿Tiene alguna pregunta?*

### **D. Reglas básicas para las sesiones de grupo.**

- Obtener las razones para tener reglas básicas entre las participantes.
- Obtener de los miembros del grupo sus ideas acerca de las reglas básicas y luego repasar las normas establecidas previamente.

#### Por ejemplo

*Me gustaría generar una lista de "reglas básicas" para el grupo. Por encima de todo, este grupo es sobre usted: ayudar a promover el bienestar en su vida. ¿Por qué podría ser importante para nosotros contar con reglas de grupo? Me gustaría generar una lista de reglas básicas que ayudarán a cada uno de ustedes a sacar el máximo provecho a nuestro tiempo juntas. Al llegar a las reglas, voy a anotarlas en un portafolio - Voy a llevar esto a cada grupo para que lo pongan en la pared. ¿Alguien tiene una idea para una norma*

*básica? ¿Alguien más? ¿Qué pensáis los demás sobre esta norma básica?*

*Después de que las mujeres hayan terminado su lista de normas básicas, las comparamos con las normas básicas establecidas con anterioridad. Añadir las normas que las mujeres no generaron. Asegúrese de que los miembros del grupo están contentos por su trabajo en la elaboración de la lista.*

*Vaya, todos han hecho un trabajo realmente bueno. He traído la lista de normas resultado de nuestro trabajo con mujeres; hemos aprendido que estas son algunas de las "normas" que pueden ayudarle a sacar el máximo provecho a grupos como éste. Que han capturado una gran cantidad de estos. Permítame pasar por esto.*

- Escriba cuidadosamente en la pizarra antes del grupo:
  - **Duro con ello** - Usted puede sentirse peor antes de sentirse mejor, pero le animamos a seguir con este asunto.
  - **Asistencia** - Cuanto más esté en tratamiento, más saldrá de ello. Asistir con regularidad ayuda a estabilizar el grupo y crea un ambiente de apoyo mutuo. Si tiene que faltar a una reunión de grupo, procure el dejar que el líder del grupo lo sepa antes de la reunión.
  - Vamos a empezar y a terminar puntuales. Los horarios del grupo son de ----- a -----.
  - **Derecho a participar** - Todo el mundo debería tener la oportunidad de participar en la discusión. No dominar la conversación. Por favor, comparta todos los comentarios con el grupo. A veces haré preguntas y quiero que todas respondan. A todos nos gustaría oír lo que usted tiene que decir. Sin embargo, si no están dispuestos a hablar sobre un tema en particular, usted tiene la opción de "pasar".
  - **Apertura** - Por encima de todo, queremos que se trate de un lugar seguro, un espacio cómodo para usted. Aunque nos gustaría que sea lo más sincero posible con uno mismo, los facilitadores y los otros miembros del grupo; no tiene por qué hablar de lo que no se sienta cómodo hablando.
  - **"Yo" Afirmación.**- Por favor, utilice "yo" cuando se trata de sus propios sentimientos y pensamientos.
  - **Respeto** - Respete a los demás miembros del grupo. No criticar, juzgar o hablar por detrás de nadie. Si usted piensa que alguien está mostrando falta de respeto hacia otra persona, por favor dígalos con educadamente. Permita que la gente termine de decir lo que están diciendo antes de interrumpir. Si alguien está dominando la



conversación, haré de árbitro para que todos tengan la oportunidad de hablar. Usted tiene el derecho a guardar silencio hasta que pueda participar, de acuerdo con las reglas del grupo.

- **No hay insultos o juicios** - No hay preguntas tontas. Pregunte lo que esté pensando. Por favor, respeten las preguntas honestas. Cada uno tiene sus propias opiniones sentimientos y valores, y debe respetarlos, incluso si son diferentes a los suyos

- **Manténgase en el tema** - Tenemos una gran cantidad de información para hablar acerca de este grupo / un montón de material para cubrir. Puede haber momentos en que nosotros, los facilitadores reorientemos el grupo sobre el tema en cuestión. No estamos tratando de cortar, sino que intentamos obtener el máximo rendimiento del grupo.

- **Confidencialidad** - (informar al grupo que se hablará por separado en unos minutos)

- Obtener otras sugerencias o preocupaciones de los miembros del grupo que pueden tener en relación a las normas del grupo.

#### **E. Promesa de Confidencialidad.**

- Leer y firmar un compromiso de confidencialidad.

Por ejemplo:

*Ahora tenemos que hablar acerca de la confidencialidad. Este es un tema realmente crítico. Lo que hablamos aquí es confidencial. Eso significa que no voy a compartir lo que discutimos aquí con los consejeros, enfermeras u otro personal de la PMM. Las únicas situaciones en las que estoy obligado por ley a compartir información es si me dicen que usted tiene la intención de lastimarse o a otra persona o si usted me dice que un niño está siendo agredido o en peligro de ser dañados. ¿Alguien tiene alguna pregunta acerca de esto?*

*Esto también significa que los miembros del grupo tienen que comprometerse a no compartir lo que se discute en el grupo fuera de esta sala con nadie. La confidencialidad es muy importante. Todos deben sentirse seguros en este grupo. Es muy importante que todos en este grupo sienta que puede compartir sus pensamientos y sentimientos sin miedo a que lo que dicen se hablará fuera de esta sala. Es importante que usted sienta que pueden compartir abiertamente sus problemas y esperanzas en estas sesiones, ya que Es difícil avanzar sin ser tan honesto acerca de su situación como sea posible. ¿Alguien tiene alguna inquietud o pregunta sobre esto?*

*Lo que me gustaría es que cada uno de ustedes firmara este compromiso de confidencialidad.*

- *Distribución de la hoja de compromiso*
- *Reclamar un voluntario que lea en voz alta al resto de mujeres a lo largo de seguimiento*
- *Pregunte por las firmas y recoja los compromisos firmados.*
- *Muchos grupos reafirman/repiten su confidencialidad al final de cada sesión. El facilitador puede sugerir lo siguiente: Sólo para mantenernos conscientes de la importancia de la confidencialidad, la convertiremos en una práctica al final de cada grupo, "Recuerda, lo que se dice aquí, se queda aquí". Muchas veces la gente de los grupos también lo dicen para reafirmar su promesa consigo mismo y con el resto del grupo.*

BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos
---

**A. Introducción del ejercicio de calentamiento.**

- El propósito del ejercicio central es involucrar emocionalmente a las participantes, proporcionar un tiempo de transición para ellas, y darles la oportunidad de aprender a reducir el estrés (por ejemplo ejercicios de respiración, estiramiento)
- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.
- Reparta las cotizaciones diarias recordándoles que puede ser añadido a su libro Bienestar para la Mujer.

Por ejemplo:

*Quiero dar la bienvenida de nuevo a cada una de ustedes. Me alegra mucho veros a cada una de ustedes aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Al comienzo de cada sesión de grupo vamos a hacer un ejercicio de centrado. Este es un momento para que usted esté preparada para el trabajo que haremos a continuación. Esperamos que usted también aprenda algunas técnicas para relajarse y concentrarse fuera del grupo.*

*Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

<p style="text-align: center;"><b>QUE ESTÁ BIEN Y NO TAN BIEN SOBRE EL USO DE SUSTANCIAS</b> 20 minutos</p>
---

**A. Aspectos positivos del consumo de drogas.**

- Para minimizar la resistencia, hablar de las cosas positivas sobre el consumo de drogas o estar consumiendo drogas primero, y luego discutir las “menos buenas”, en vez de referirse a sus "problemas" o "preocupaciones". Esto permite a los participantes identificar sus áreas problemáticas sin sensación de ser etiquetado. Anotar las respuestas de las participantes en el rotafolio”

Por ejemplo:

*Vamos a hablar más específicamente sobre el uso de drogas. Quiero empezar hablando de lo positivo sobre las drogas y el consumo de drogas. Dime ¿qué es lo que más le gusta acerca de las drogas que usted utiliza? ¿Cuáles son las cosas buenas de utilizar drogas? ¿Qué fue lo primero que le llevó al consumo de drogas? ¿Cuáles son las cosas buenas acerca de las drogas y / o consumo de drogas que mantienen su uso?*

- Llegue a los miembros del grupo - es posible que desee dar la vuelta al círculo y pedir a las participantes expliquen cuáles son sus razones para usar drogas. Una vez más, como las participantes han dado sus razones positivas para el consumo de drogas, pregunte si las razones son similares o diferentes de los otros miembros del grupo. Destacar los motivos relacionados con la pareja íntima, el sexo o relaciones estrechas en columnas separadas.
- Resumir la lista de las razones dadas por el grupo, subrayando los motivos relacionados con las relaciones íntimas.

**B. Aspectos negativos del consumo de drogas.**

- Después de suscitar los aspectos positivos de las drogas y el consumo de drogas, pasen a centrarse en lo "menos bueno" sobre las drogas y el consumo de drogas.

*¿Cuáles son sus preocupaciones acerca del uso de drogas?*

- Todo el grupo puede dar respuestas a las siguientes preguntas. El facilitador debe ser consciente de que cada participante está contribuyendo a la discusión. Incluye a los miembros del grupo, preguntándoles si comparten o tienen diferentes preocupaciones sobre el uso de drogas. Si los participantes no se atreven o no quieren hablar al grupo puede tratar de involucrarlas preguntando:

Por ejemplo:

*(Nombre de participante), me di cuenta de que no ha dicho nada todavía. Tengo curiosidad por saber lo que usted piensa acerca de estos temas.*

- Obtener, una por una, las razones que los miembros del grupo piensan que son "cosas menos buenas". Sigue el proceso usando la escucha reflexiva y pida más ejemplos (por ejemplo, "¿qué más?") Haga preguntas abiertas de seguimiento como:

*¿Me puede hablar un poco más acerca de las maneras en que esto le afecta? ¿Qué es lo que no le gusta de esto?*

- Pida a cada participante si tiene alguna duda acerca de su situación actual, obtener los principales temas y motivos de preocupación de cada una de las participantes. Dibujar en otros miembros del grupo, preguntándoles si creen que tienen preocupaciones similares.
- Ayudar a la gente a expresar sus preocupaciones es una estrategia importante, y es, a menudo, la base para la construcción de la motivación para el cambio. En él se destacan/reflejan los elementos de ambivalencia y puede conducir al reconocimiento de la discrepancia, que evoca una sensación de incomodidad que a menudo precede a la decisión de realizar el cambio. Esta estrategia se puede utilizar con las personas que han expresado alguna preocupación o que han identificado un área problemática.
- Explorar las preocupaciones de cada una con preguntas abiertas y escucha reflexiva.
- Transición a la siguiente preocupación con una pregunta abierta.

Por ejemplo:

Así que además de cuidar de sus hijos, ¿qué otras áreas se encuentran particularmente afectadas como consecuencia del consumo de drogas y alcohol?

- Devuelva otra vez a cada participante sus preocupaciones. Puede ser útil en los resúmenes incorporar las cosas buenas y las malas, sobre todo si se encuentra resistencia.

Por ejemplo:

*Así, por un lado le gusta colocarse con crack, ya que es más fácil lidiar con el estrés que está sintiendo, pero también le preocupa que cada vez pase más tiempo fuera, en la calle.*

- Evitar el levantamiento de las preocupaciones o cuestiones de interés para usted pero no para la persona.
- Vea el ritmo. Presione suavemente si va demasiado lento, pero no se apresure. Si el participante plantea un problema, reconocerlo y seguir adelante, estar de acuerdo en volver con ello más tarde

#### Ejemplos de preguntas:

- ¿Dígame qué pensamientos tiene usted sobre el uso de drogas?
- ¿Qué otras preocupaciones tiene?
- ¿De qué manera ha sido un problema para usted?
- ¿De qué otras formas XX ha sido un problema para usted?
- ¿Qué le preocupa más acerca de esto?
- ¿Hábleme de su uso de drogas? ¿Qué cosas te has dado cuenta de que te importan, qué piensa que podrían ser problemas o llegar a convertirse en problemas?
- ¿Qué otras personas le han hablado sobre su uso de drogas?
- ¿Cuáles son las personas que más le preocupan?
- Supongo que, por el hecho de que estés aquí, tienes algunas preocupaciones o dificultades relacionadas con el uso de drogas. Hábleme de ellas.
- Hábleme de su uso de drogas. ¿Qué te gusta sobre el uso de drogas?
- ¿Dime que has notado en el consumo de drogas?, ¿Cómo ha cambiado con el tiempo?
- ¿Qué cosas te has dado cuenta que te preocupan, que usted piensa que podría haber problemas, o pueden convertirse en problemas?
- Hasta ahora, usted me ha dicho que le preocupa que puedan dañar su salud mucho y que a veces puede no ser tan buena madre para sus hijos como le gustaría debido a su uso de drogas. ¿Qué más le preocupa?

# RAZONES PARA ENTRAR Y PERMANECER EN TRATAMIENTO

## 15 minutos

### A. Razones para entrar y permanecer en tratamiento.

- Explora lo que llevó a las participantes a tratamiento (si no han pasado episodios de tratamiento de drogas empezar con las razones que la llevaron a tratamiento del episodio más reciente de uso de drogas); Si los participantes han estado en tratamiento por un tiempo largo, se les puede pedir lo que las mantiene en tratamiento).

Atrae a los miembros del grupo, preguntando:

*"¿Es esto cierto para cualquier otra persona?" O "¿Alguien tiene otra razón por la que se ha visto motivado a buscar el tratamiento esta última vez?"*

- Las respuestas de las participantes a esta pregunta les ayudará a identificar dónde se encuentran en las etapas de cambio y qué factores son los que le motivan a buscar ayuda. Si las participantes que vienen a tratamiento, principalmente como resultado de la presión de los demás o son enviados a tratamiento por algún tipo de implicación legal, explorar su razón para venir al tratamiento de una forma no-amenazante.
- Escribir razones en el rotafolio.

### C. Resumir razones de los participantes.

- Resumir las respuestas de los participantes, destacando los pasos positivos que los participantes han hecho para su recuperación:

Por ejemplo:

Usted me ha dicho que (razones de la lista) son algunas de las razones por las que vino a tratamiento por drogas / metadona - es interesante observar lo que algunas de ustedes mencionan. Tomar la decisión de entrar en tratamiento y acudir realmente a tratamiento es un paso enorme y probablemente tuvo mucho coraje (proporcionar oportunidades de los participantes para responder a esta característica). Me alegro de que esté aquí y estoy especialmente contento de que nos pongamos a trabajar juntas en los próximos dos meses.

#### **D. Preocupaciones relacionadas con las relaciones íntimas.**

- Resalte cualquier preocupación acerca del uso de drogas o la búsqueda de tratamiento que piense que pueda afectar negativamente a sus relaciones íntimas. Para minimizar la resistencia, empiece hablando a cerca de como las relaciones íntimas pueden influir positivamente en su uso de alcohol y de drogas y luego pasar a las formas negativas.

##### Ejemplo de un sistema:

Cuando estábamos hablando a cerca de sus preocupaciones con su situación actual, no mencionó cómo el consumo de drogas y alcohol afecta o puede afectar a sus relaciones de pareja. Tengo curiosidad por saber más sobre cómo usted cree que sus relaciones íntimas se ven afectadas por su consumo de alcohol y drogas o cómo las relaciones íntimas afectan a su uso de alcohol y drogas. Por ejemplo, su pareja podría cuidar a los niños cuando venga a la clínica a desintoxicarse o si él es usuario de sustancias, pueden entrar a tratamiento con usted para que ambos puedan estar juntos. ¿Hay otras formas en que las parejas pueden proporcionar apoyo para ayudar a crear bienestar en su vida o reducir su uso de drogas?

Todas ustedes han discutido un montón de maneras en que las relaciones íntimas y de pareja pueden proporcionar apoyo para reducir el consumo de drogas y la creación de bienestar en sus vidas. ¿Hay formas en que las relaciones íntimas y parejas influyen negativamente en su capacidad de mantenerse libre de drogas / o crear bienestar en su vida? Por ejemplo, las mujeres me han dicho que su pareja continuará llevando drogas a casa, aun cuando él sabe que ella está tratando de desintoxicarse.

- Discutir el efecto de las relaciones íntimas en el consumo de sustancias y la adherencia al tratamiento también, proporciona una buena oportunidad para comenzar a evaluar las relaciones de la mujer a la violencia y / o miedo a la violencia. Usted usará esta información para ayudar a las mujeres a crear un Plan de Seguridad en la Sesión 2. Algunas conductas abusivas pueden ayudarle a introducir la solicitud de investigación a los participantes, en relación a si su pareja alguna vez ha hecho alguna de las siguientes situaciones:
  - Aislamiento de ella (manteniéndola distanciada de la familia, amigos y otras personas que apoyan su recuperación de las drogas y el consumo de alcohol)
  - Obligarla a vender drogas o prostituirse para las drogas



- Impide que asistas a tratamiento o las reuniones de los programas de 12 pasos.
- Amenazándole con hacerle daño, él mismo, u otros
- Participar en conductas temerarias que han puesto en peligro a sí mismo y a otros.
- Daños a la propiedad o pertenencias
- Dañar a otros miembros de la familia o animales domésticos
- Amenazar con abandonarla o abandonarla con los niños.

Reconocer la ambivalencia que muchas mujeres sienten en sus relaciones íntimas, sobre todo si el participante revela violencia doméstica. Sea empático.

Por ejemplo:

“Usted me está diciendo que ha estado con su marido desde que tenía 18 años y que tiene dos niños y le encantan. Pero también está diciendo que él trae droga a casa, incluso cuando usted está tratando de desintoxicarse y está en peligro cuando se le dice que no lo haga. Eso debe ser muy duro.

- Sea consciente del lenguaje. Algunas mujeres pueden sentirse más cómodas con la palabra conflicto que abuso. Permite que las mujeres te guíen en relación a que términos utilizar.

<p style="text-align: center;"><b>RAZONES PARA QUERER Y NO QUERER CAMBIAR</b> <b>20 minutos</b></p>
---

**A. Razones para querer y no querer cambiar.**

- Pregunte a las participantes si están interesadas en hacer cambios en su consumo de drogas.
- Obtener razones para cambiar y no cambiar.
- Resume las declaraciones de los participantes a cerca de cambiar o no.
- Evocar declaraciones de las participantes sobre la necesidad de cambio. Transmite constantemente a los participantes sus responsabilidades y su libertad de elección. Este es un mensaje importante en la Entrevista Motivacional.
- Utilice el rotafolio para escribir las respuestas de los participantes; las razones para el cambio deben aparecer en un lado mientras las razones para no cambiar deben escribirse en el otro lado. Destacar las respuestas relacionadas con las relaciones íntimas.

Por ejemplo:

*Hemos estado hablando desde hace un tiempo a cerca de los pros y los contras, lo que es bueno y menos bueno del alcohol y las drogas. Quiero pedir a cada una de ustedes si están interesadas en hacer un cambio en su uso de alcohol y drogas. Me gustaría que cada una de ustedes pudiera compartir algunas de sus razones para querer cambiar, y también las razones que pueda tener para no querer cambiar.*

Utilice el enfoque de la Entrevista Motivacional, que apunta a disminuir la percepción de los participantes acerca de los costes de cambiar. El cambio dependerá de que las ventajas superen las desventajas. La entrevista motivacional tiene como objetivo mejorar y enfocar la atención del participante en la discrepancia en relación al consumo de alcohol y drogas. Primero es necesario desarrollar la discrepancia para despertar conciencia de los participantes de las consecuencias personales de su consumo de alcohol y drogas. Esta información puede precipitar la aparición de una crisis con respecto a la motivación para el cambio.

Esta información puede precipitar una crisis con respecto a la motivación para el cambio.

- Intentar desarrollar discrepancia entre lo que el participante es y quiere llegar a ser/estar.
- Evocar autoevaluación (por ejemplo, ¿Me gustaría a mí mismo como una persona abstinentes? ¿Si la gente que me importa me gustará más?)
- ¿Qué pasa si me vuelvo una persona más ansiosa o irritable después del cambio? Si mi comunidad está compuesta principalmente por usuarios de heroína, ¿corro el riesgo de rechazo? Si fracaso con el cambio, me sentiré coaccionado, culpable, o débil - ?)
- Evocar declaraciones automotivacionales con respecto al reconocimiento del problema, la expresión de preocupación, la intención de cambiar, y el optimismo para el cambio. Recuerde que la discrepancia no se impone desde fuera. La discrepancia entre el comportamiento problema y los objetivos internos de los participantes y los valores que son más importantes o más valorados por el participante y que son puestos en peligro o incompatibles con la conducta problema.

Por ejemplo:

- ¿Dime por qué piensas que tienes que hacer un cambio de uso?
- ¿Dime lo que te gusta acerca de las drogas? ¿Qué es positivo sobre el uso de drogas para usted? ¿Y lo negativo? ¿Cuáles son sus preocupaciones sobre el consumo de drogas?
- ¿Así que el consumo de drogas es realmente importante para usted? Háblame sobre ello.
- ¿Qué es el uso de drogas para usted que realmente necesita aferrarse tanto, y que no puede dejar ir?

Por ejemplo:

PROS

Me ayuda a relajarme

Me gusta ponerme/drogarme

CONTRAS

Podría destruir mi matrimonio

Mal ejemplo para los niños

Daños para mi salud

Daños para mi cerebro

Gastar mucho dinero

Podría perder mi vida

## **B. Ofrecer una reflexión de síntesis.**

- La Escucha reflexiva debe ser utilizada ampliamente y resumir si es necesario.
- Ofrecer una reflexión resumida lo más breve posible, reuniendo las cosas que las participantes han puesto de relieve sobre el consumo de alcohol y drogas y las relaciones íntimas. Utilice su propio idioma y de tiempo suficiente para que el grupo responda. Invite a las participantes a unirse a usted en el resumen de las cosas buenas y menos buenas.

### Por ejemplo:

*Vaya, hemos hecho un montón de trabajo. Vamos a dedicar unos minutos a resumir lo que hemos hablado. Por lo general tenemos una lista de las cosas buenas y menos buenas sobre el alcohol y el consumo de drogas y su efecto en las relaciones íntimas. ¿Puede alguien ayudarme a resumir lo que he dicho?*

*Las drogas le ayudan a relajarse... y disfruta del uso de drogas con sus amigos. Por otra parte, a veces te sientes controlada por los profesionales, te preguntas si estás dañando tu salud, y el lunes por la mañana le resulta difícil hacer algo.*

- *Evite el uso de palabras como "problemas" o "preocupaciones" a menos que los participantes lo hagan. No asuma que una razón "menos bueno" es una preocupación para los participantes.*
- *Mantenga la siguiente tarea a mano, y evite la formación de nuevos temas o ideas propias.*
- *Cuando la persona refiera preocupaciones, considere la posibilidad de utilizar la estrategia de exploración de posibles problemas.*
- *Normalizar el miedo de cambiar.*

### Por ejemplo:

*Cambio - cualquier cambio - incluso cambiar para mejor, puede ser aterrador / dar miedo/ intimidar. ¿Alguien se siente asustado o intimidado por la posibilidad de cambiar su uso de drogas?*

<p style="text-align: center;"><b>RESUMEN GENERAL (REPETIR, REPLANTEAR, REVISAR)</b> 2 minutos</p>
--

**Repetir, replantear, revisar.**

- Esto es un reflejo de sumario general de todo lo que ha ocurrido hasta ahora, con especial énfasis en los temas de auto-motivación que han surgido.
- Dar un resumen amplio. Esto puede incluir la repetición de los motivos de preocupación. Se debe hacer hincapié en los estados de auto-motivación de los participantes, el plan para el cambio del participante, y las consecuencias percibidas de cambiar y no cambiar.

Por ejemplo:

*Déjame ver si puedo resumir dónde nos encontramos. Hemos revisado las razones por las que cada una está preocupada sobre su consumo de drogas. Hemos encontrado un gran número de razones. ¿Alguien puede enumerar alguna de las razones?*

*Hemos hablado de lo que se puede hacer al respecto. Vamos a repetir algunos de esos objetivos (pregunte a los participantes la lista de los objetivos). Y hablamos sobre los planes de estrategias para alcanzar estas metas. ¿Tengo este derecho? ¿Qué he perdido?*

- La escucha reflexiva es muy importante. Siga lo que la participante ofrece como respuesta a las preguntas clave. Siga usando la escucha reflexiva.

## COMPROMISO CON LA INTERVENCIÓN 5 minutos

### A. Contrato de compromiso.

- Obtención de un compromiso formal con el tratamiento después de haber recapitulado la situación del participante y respondió a las preguntas adicionales y expresó su preocupación.
- Contrato de compromiso con la intervención, incluyendo un compromiso con los objetivos establecidos y la intervención.
- El facilitador debe explicar en que consiste hacer un compromiso formal para el cambio:

#### Por ejemplo:

*Con el fin de obtener el máximo provecho de algo, a menudo hay que hacer un compromiso con ello. Tenemos compromisos con las cosas y las personas que pensamos que son importantes. Queremos que consideren la posibilidad comprometerse a participar en TBM (Tratamiento de Bienestar para Mujeres) y comprometerse a trabajar hacia la creación de bienestar en su vida. En este momento, eso significa que usted se compromete a asistir a todas las sesiones individuales y de grupo, haciendo todo lo posible para hacer los ejercicios y las tareas que le ayudarán a aprender y mejorar sus habilidades que le permitirán trabajar hacia la creación de bienestar en su vida.*

*Hacer un compromiso o una promesa es una parte importante del cambio. Es importante que usted sienta que el bienestar es una meta y que se ha comprometido a llevarlo a cabo. Si usted se siente comprometido, es más fácil pensar en hacer cambios y averiguar lo que debe hacer para cambiar.*

*Hacer un compromiso es como decidir que realmente quieres ir a algún lugar. Por favor, piense cuidadosamente antes de firmar esto. Con la firma, usted se está haciendo una promesa a sí mismo para participar en todas las sesiones individuales y de grupo.*

*Voy a darte lo que llamamos nuestro Contrato de Compromiso. Si usted se siente comprometido a trabajar hacia el bienestar puede firmar este contrato. Es posible que desee esperar hasta el próximo período de sesiones. Estoy aquí para apoyarle. Hacer un compromiso no significa que usted nunca cometa errores, o que todo lo haces bien: significa que usted hará su mayor esfuerzo.*

- Confirma el compromiso de los participantes a este plan

Por ejemplo:

*Estoy preocupado por cada uno de ustedes sobre si están seguros de que esto es lo que quieren hacer que con "conseguir" que firmen esto.*

*Quiero que se trate de su compromiso.*

- Si la participante no está dispuesta a comprometerse, dejar la puerta abierta. Algunas participantes no están dispuestos a comprometerse a una meta de cambio o un programa. Cuando los participantes mantienen una actitud ambivalente o dudas acerca de si hacer un compromiso por escrito o verbal para abordar el consumo de drogas y alcohol, usted puede pedir aplazar la decisión hasta más adelante. Se debe acordar un tiempo específico (la próxima sesión individual). El objetivo es que al permitir a las participantes la oportunidad de posponer esta decisión, el proceso de motivación actuará de manera más favorable a lo largo del tiempo. Esta flexibilidad ofrece a los participantes la oportunidad de explorar más a fondo las consecuencias potenciales del cambio y se preparan para hacer frente a las consecuencias. De lo contrario las participantes pueden sentirse obligados a hacer un compromiso antes de que esté listo para pasar a la acción.

Por ejemplo:

*Algunos de ustedes pueden no estar preparados para hacer este compromiso todavía. Y eso está bien. Eso es perfectamente comprensible. Esta es una elección muy difícil para usted. Tal vez sería mejor no precipitar las cosas, no se trata de tomar una decisión ahora mismo. ¿Por qué no pensar en ello desde ahora por separado y nos reunimos la semana que viene?*

- Es importante expresar la comprensión y aceptación explícita de la ambivalencia del participante, así como la confianza en su capacidad para resolver el problema.

## INFORMACIÓN DE CONTACTOS DE EMERGENCIA Y MATERIALES DE GRUPOS 2 minutos

### A. Contactos de emergencia

- Al tratarse de cuestiones específicas relacionadas con los conflictos de pareja y participación en la intervención o grupo:
- Es muy importante que el participante sepa que no estará solo. Como facilitadores tenemos que entender y reconocer que los participantes pueden experimentar conflicto en la relación de pareja en todos los puntos en el espectro de violencia doméstica: violencia física y sexual, al mismo tiempo ser conscientes de que muchas mujeres se sienten incómodas con etiquetas tales como violencia doméstica, mujeres maltratadas, y la violencia infligida por la pareja. Para algunas mujeres, el aprendizaje y poner en marcha nuevas habilidades puede aumentar su nivel de peligro en cuanto a la violencia del compañero íntimo conflicto de relación. Usted estará disponible para ayudar a los participantes si necesitan ayuda para lidiar con el conflicto. Proporcione su número de teléfono. Ayude a los participantes a buscar un lugar seguro (o lugares) donde mantener el número y que sea fácilmente accesible.

#### Por ejemplo:

*Durante las próximas 10 semanas vamos a trabajar sobre las formas de construir y trabajar el bienestar en su vida. Algunas áreas específicas en las que se centrará la intervención son el consumo de drogas y alcohol las relaciones íntimas. Usted no estará sólo en este proceso. Este es un trabajo duro - entendemos que puede experimentar episodios inesperados relacionados con el consumo de alcohol y drogas o las relaciones íntimas, - usted puede sentir que realmente necesita ayuda. Voy a darle nuestro número de teléfono del proyecto 690105812. Si se llama a este número, ya sea yo u otro miembro de nuestro equipo le devolverá la llamada tan pronto como recibamos su mensaje. ¿Tiene sentido? Dónde crees que puedes mantener el número, piensa que habrás de ser capaz de hacerlo con facilidad?*



## **B. Cuestiones de seguridad respecto a los materiales del grupo.**

- *Ahora también es un buen momento para ayudar a decidir a la mujer como de seguro será tener los materiales del grupo en su casa. Cada miembro tendrá una carpeta de grupo en el que puede almacenar materiales / folletos del grupo, si opta por no llevar a casa el material, los facilitadores se encargarán de llevarlos cada día al grupo.*

### Por ejemplo:

*Vamos a hacerle una serie de folletos, tareas, y otros materiales en el grupo. ¿Cómo te sientes en relación a llevar estos materiales a su casa? ¿Qué piensa sobre la reacción que pueden tener las personas que viven con usted, por ejemplo su pareja, otros miembros de la familia, los niños, etc.? ¿Tiene alguna idea acerca de lo que podría hacer con los materiales que recibe de los grupos, donde guardarlos para asegurarse que estén juntos y que no olvide traerlos cada semana?*

<p style="text-align: center;"><b>CLAUSURA, RECORDAR CITA, Y DEBERES PARA CASA</b> 10 minutos</p>
---

**A. Gracias a los participantes por su tiempo, colaboración y participación.**

**B. Tarea.**

- Los facilitadores deben dar su tarea/deberes a cada participante para la próxima sesión individual - evaluación de las necesidades de servicio.

Por ejemplo:

*Le voy a dar una "tarea" que me gustaría que completara antes de que nos encontremos de nuevo. De hecho, déjenme decirles que les daré una tarea cada vez que nos reunamos. Las tareas están diseñadas para ayudarle a seguir trabajando en las habilidades que aprenda en el grupo y para ayudarle a trabajar en la creación de bienestar en su vida. Para esta tarea en primer lugar, me gustaría que vea esta lista de servicios que hemos encontrado que son comunes para las mujeres que necesitan ayuda – por ejemplo: atención médica.*

*Me gustaría que echase un vistazo a esto y haga un círculo en las zonas que crea que podría utilizar/necesitar ayuda. Usaremos esta información durante nuestra próxima reunión para desarrollar un plan para ayudarle a acceder y utilizar los servicios que necesita.*

**C. Información de contacto.**

- El facilitador debe tener actualizada la información de contacto de cada participante para que pueda llegar fácilmente.

# **SESIÓN 2**

**Construcción de una relación segura:  
Aumento de la motivación**

## Sesión 2

### RESUMEN

- |      |   |          |
|------|---|----------|
| I.   | Resumir / Recapitular la primera sesión   | (10 min) |
| II.  | Discutir un plan para el fortalecimiento de la recuperación   | (20 min) |
| III. | Evalúe el nivel de conflictos y ayudar a los participantes en el desarrollo de un Plan de Seguridad | (30 min) |
| IV.  | Introducir el método de resolución de problemas   | (20 min) |
| V.   | Satisfacer las necesidades del servicio o apoyo   | (25 min) |
| VI.  | Incrementar la motivación para las sesiones de grupo  | (5 min)  |
| VII. | Cierre y tareas   | (5 min)  |

## Sesión 2

### PREPARACIÓN

#### **Materiales:**

##### *Específicos de la sesión:*

1. Hoja de plan de bienestar
2. Plan de necesidades de servicio
3. Evaluación de las necesidades de servicio
4. Plan de seguridad
5. Folleto publicado por la Generalitat de Catalunya “Contra la violencia de genero”
6. Folleto DEALS

##### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Hoja de deberes
7. Carpetas del grupo marcadas con los nombres de los participantes, carpetas adicionales para las mujeres que quieren llevar a casa los materiales.

#### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
3. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión).

## **Sesión 2**

### **OBJETIVOS**

- Seguir captando a las mujeres como socias del proyecto
- Aumentar la motivación para la recuperación y el bienestar
- Resumir / recapitular la primera sesión
- Crear un plan de seguridad
- Realizar un servicio de evaluación de las necesidades y desarrollar el plan de necesidades de servicio

<p style="text-align: center;"><b>RESUMEN/RECAPITULACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN</b> 10 minutos</p>
--

**F. Resumen de la primera sesión.**

Proporcionar una visión general de la primera sesión asegurándose de que la lista de las actividades de todos los participantes ha sido completada. Proporcionar estímulo real y elogiar los esfuerzos de los participantes.

Por ejemplo:

Hola. Estoy muy contento de veros aquí de nuevo. Hicimos mucho trabajo la semana pasada. Junto con las otras mujeres del grupo hablamos de los aspectos buenos y menos buenos del consumo de alcohol y drogas y que hacer cambios en su consumo de alcohol y drogas significaría para usted una lucha por la creación de bienestar en su vida.

También se comprometió con el tratamiento. Creo que hizo un gran trabajo. ¿Cómo hizo todo lo que siente por usted?

Quiero recordarles que el propósito de este grupo es promover el bienestar en la vida de la mujer. Es por eso que recibe este nombre la intervención, tratamiento para el bienestar de la mujer. Este grupo le ayudará a identificar las áreas de su vida que NO esté ayudando a estar sano y las áreas de su vida que detienen o interfieren en su capacidad de ser así.

**G. Razones para continuar usando drogas.**

- Obtener de los participantes cuales son sus razones para continuar con el uso de drogas y sus razones para cambiar esta conducta. Desarrollar las discrepancias entre sus objetivos y su comportamiento y obtener declaraciones automotivacionales. Resumir los pros y los contras de los cambios de comportamiento que el participante ha identificado.
- Identifique sus metas en el cambio de comportamiento relacionado con el consumo de drogas, (x.e. la reducción de consumo de drogas y/o alcohol, la abstinencia, la adherencia al tratamiento, prevención de recaídas etc.)
- Normalizar y abordar cualquier preocupación que pueden experimentar en relación al cambio.

Por ejemplo:

*Quiero que hablemos ahora más específicamente sobre sus metas con respecto a su consumo de sustancias. ¿Habéis pensado hacer cualquier cambio en esta área de su vida? ¿Cuáles son algunas de las razones por las que podéis estar manteniendo el uso de sustancias? ¿Cuáles son algunas razones para no continuar con el consumo de sustancias?*

- Según sus razones para no consumir sustancias (listar), ¿Qué tipo de cambios consideran les gustaría hacer en este momento?

- ¿Cuáles son algunos de los cambios que les gustaría hacer ahora (metas a corto plazo) y cuáles son algunas de los cambios que les gustaría trabajar para alcanzar en el futuro (objetivos a largo plazo)?



<p>DISCUSIÓN DE UN PLAN PARA FORTALEZER LA RECUPERACIÓN 20 minutos</p>
--

- El facilitador se centrará en las razones para el cambio (construir motivación) en la negociación de un plan para el cambio - un plan de trabajo para un bienestar mayor). Los participantes pueden iniciar esto declarando la necesidad de cambiar o el deseo de cambiar o preguntando que hacer, el facilitador También, el facilitador puede promover este cambio haciendo preguntas.
- Ayudar a la persona a decidir qué hacer es apropiado sólo cuando una persona ha expresado su deseo o ha tomado una decisión para el cambio, o si ella le pregunta: "¿qué debo hacer?" Evite el impulso de dar asesoramiento inmediato. La respuesta más común ante una sugerencia es "sí, pero..." cuando la participante le explica porque sus sugerencias no funcionarán. La respuesta común cuando sugiera algo es "sí, pero ..." en donde el participante le dice por qué sus sugerencias no funcionarán. Esta estrategia se basa en la idea de discutir una serie de opciones, desde que la persona elige lo que es más adecuado. El principio básico es no decirle a la gente lo que tiene que hacer.

**A. Prepare la escena. Reúna los siguientes puntos:**

- Hemos hablado mucho hasta ahora sobre la promoción de bienestar en su vida. En nuestro trabajo con las mujeres y los hombres que estaban interesados en la promoción de mayor bienestar en sus vidas, hemos encontrado que la fijación de objetivos específicos es un paso importante en este proceso.
- Lo que ustedes deciden hacer depende de ustedes.
- ¿Ustedes están interesadas en el establecimiento de algunas metas específicas en relación a la promoción de más bienestar en sus vidas
- ¿Es probable que puedan sugerir algunas cosas que les han funcionado a otras personas.
- Ustedes serán los mejores jueces sobre lo que van a trabajar para ustedes.

**B. Plan de bienestar: objetivos a corto y a largo plazo.**

- Pida a los participantes empezar con la hoja del plan de bienestar para empezar a generar los objetivos a largo plazo y corto plazo.

Por ejemplo:

*Vamos a trabajar en el desarrollo de un plan para su bienestar. Un plan de bienestar consiste en una lista de objetivos a trabajar en los próximas 9 semanas - trabajar estos objetivos será una manera de crear bienestar en su vida. ¿Tiene alguna pregunta? ¿Está lista para empezar? ¿Me puede decir algunas de las metas que le gustaría trabajar?*

- Ayudar a los participantes a identificar una meta inicial de 9 semanas y la enumerar los pasos necesarios para alcanzar dicha meta.
- Guía para la prestación de asistencia e información a los participantes (esto se aplica a ambas, tanto para individuales como de grupo):

1. Pide permiso para sugerir opciones:

Por ejemplo:

*¿Estarían ustedes interesadas en conocer algunas ideas que han funcionado para otras personas?*

2. Lista de opciones. Incluya aquí los objetivos que las participantes han sugerido. Si ustedes sugieren opciones, sugieran más de una. Es útil escribir el prólogo de sugerencias con declaraciones tales como:
  - *No sé si alguna de estas tendrá sentido para ustedes.*
  - *Ver la opción que podría funcionar mejor para ustedes.*
  - *¿Cuál es su plan?*
  - *¿Me pregunto que están pensando a cerca de su consumo de sustancias en este momento?*
  - *Ahora que han llegado tan lejos, me pregunto ¿qué creen ustedes que pueden hacer al respecto?*
3. El objetivo es obtener de los participantes algunas ideas y en última instancia, un plan para saber qué hacer para promover el bienestar en su vida. No es tarea del facilitador prescribir un plan sobre como las participantes deberían cambiar o enseñar habilidades específicas para ello. El mensaje general es que sólo las participantes pueden cambiar su uso de consumo, y es a ella.
  - *¿Cómo creen que pueden hacer eso? ¿Qué creen que les podrían ayudar?*
4. Reflexionar y resumir siguen siendo buenas respuestas terapéuticas cuanto más declaraciones motivacionales e ideas generadas.
5. Recuerde a las participantes que ellas tienen la libertad y la responsabilidad de la elección.

Por ejemplo:

- *Depende de ustedes lo que quieren hacer sobre esto*
- *Nadie puede decidir por ustedes*
- *Nadie puede cambiar su consumo de sustancias. Sólo ustedes pueden hacerlo.*
- *Ustedes pueden decidir continuar consumiendo sustancias como hacía hasta ahora o hacer un cambio.*
  
- *¿Cuáles serían los resultados de volver al consumo de sustancias?*  
*¿Cuáles serían los beneficios si cambia su uso de sustancias?*

6. Si las participantes piden consejo (¿qué piensa usted que debo hacer?), Es muy conveniente que el facilitador ofrezca sus puntos de vista. Es útil para proporcionar calificadores y el permiso para estar en desacuerdo.

Por ejemplo:

- *Si quiere mi opinión, puedo dársela, pero usted es el que tiene que tomar la decisión al final.*
  
- *Le puedo decir lo que pienso que me gustaría hacer en su situación. Estaré encantado de hacerlo, pero recuerde que siempre es su elección.*

7. El facilitador debe dar a las participantes sus mejores consejos en cuanto a qué cambios deben hacerse. Proporcionar información específica si es solicitada por las participantes. A menudo es útil pedir respuestas a las participantes para obtener esta información: ¿Tiene sentido para usted? ¿Le sorprende? ¿Qué piensa usted al respecto?
8. En cuanto a los "cómo", sin embargo, los facilitadores no deben recetar estrategias específicas o intentar entrenar habilidades específicas. El reto se traslada a la participante:

Por ejemplo:

- *¿Cómo piensa que podría ser capaz de hacer eso?*
- *¿Qué podría interponerse en su camino?*

9. Una participante podrá solicitar información que usted puede no tener. No se sienta obligado a conocer todas las respuestas. Está bien decir que no lo sé.
10. Si la mujer no se plantea estrategias para ella misma, puedes hacerle saber que la asistencia a esta intervención, involucrarse en el tratamiento, y aprender y practicar las habilidades que se enseñaran, todas son pasos hacia el cambio.

11. Proporcionar información de manera neutral, sin dramatizar. Consulte la evidencia científica y la opinión de expertos, en lugar de la suya. Dígalo de forma breve y clara. Evite hablar en términos de "Usted" aquí. Observar las reacciones de las participantes a la información. Cuando hayan terminado, pregunte: "¿Qué piensan en \_\_\_\_\_?" Pregunte cómo la información encaja con las experiencias actuales de las personas y su comportamiento: ¿Cómo se relacionan con su propio uso de sustancias?
12. Algunas personas no quieren o necesitan información, ya sea porque ya saben los hechos, o porque no están dispuestas/preparadas a escucharlos. Por eso es importante pedir permiso y observar. Tratar de asustar a la gente puede ser contraproducente. Dar información clara y precisa y pregunta a las personas como ellas lo entienden y como lo encaja en su propia vida y su comportamiento.
13. Siempre pida ideas propias de las participantes. A menudo las participantes tienen un muy buen sentido de lo que ellas necesitan y que va a funcionar para ellas. Esto es útil como una primera aproximación, incluso cuando la participante le ha preguntado qué hacer. Si le parece que necesita ideas, pida permiso antes de ofrecer sugerencias. Asegúrese de que la participante quiere escuchar sus ideas.
14. De permiso a las participantes a rechazar sus ideas: no sé si alguna de estas cosas ya las has trabajado pero hay algunas han funcionado para otras personas. Esto tiende a neutralizar la resistencia. (enfatique la elección y control personal). No hacer sólo una sugerencia. Esto provoca en las participante explicar por qué no va a funcionar, y puede llevar de nuevo a la confrontación / espiral negativa. Por el contrario, presente una serie de opciones, y pídale a las participantes que digan cual les parecen la más adecuada.
15. Pregunte que esperan las participantes como resultado de este plan. Qué beneficios esperan de este cambio?
16. Pregunte a las participantes si creen que nada puede interferir con el plan.
17. Ayudar a las participantes a anticipar las situaciones o los cambios que podrían arruinar el plan. ¿Qué podría salir mal? ¿Cómo podrían las participantes seguir con el plan a pesar de estos problemas o contratiempos?
18. Resumir el plan. Revisar una vez más las razones más importantes para el cambio (declaraciones automotivacionales) y el plan de las participantes para el cambio.

19. Entregue una copia del impreso de la hoja con el plan para el cambio a cada participante. El original se quedará en el expediente de la participante.
20. Buscar oportunidades para afirmar, complementar y reforzar la sinceridad de las participantes. Tales afirmaciones fortalecerán la relación de trabajo, mejorarán las actitudes de auto-responsabilidad y empoderamiento, reforzar las declaraciones automotivacionales, y participante de apoyo auto-estima.
21. Recuerde que debe utilizar la escucha reflexiva (escuchar con empatía) como su respuesta primaria durante la fase inicial de la Entrevista Motivacional, y las declaraciones automotivacionales, replantea, y sigue con la resistencia.

**C. Revisión de los objetivos que las participantes han establecido y elogiar su trabajo.**

**EVALUACIÓN DEL NIVEL DE CONFLICTO Y AYUDAR A LOS PARTICIPANTES EN EL DESARROLLO DE UN PLAN DE SEGURIDAD**  
30 minutos

**A. Revisar la discusión de la última semana sobre cómo las parejas íntimas pueden ayudar o perjudicar la recuperación del participante.**

- Pregunte cuáles son las maneras que sus compañeros les ayudan en su recuperación o es una influencia positiva en su vida
- Luego, pídale a las participantes cuáles son las maneras que sus compañeros frenan su recuperación o suponen una influencia negativa en su vida
- Obtener preocupaciones una por una, utilice la escucha activa y reflexiva de vuelta a las preocupaciones de las participantes.
- Resumir las formas en que la pareja puede estar ayudando o perjudicando la recuperación de las participantes y su bienestar. Reconozca y normalice los sentimientos de ambivalencia que la participantes pueden tener hacia sus parejas.

**B. Presentar un plan de seguridad.**

- Uso de la hoja de creación de un plan. Además, se repartirá entre las participantes el folleto “Contra la violencia de género” de la Generalitat de Catalunya.

Por ejemplo:

*Se han comprometido a crear más bienestar en su vida. Sé que han hablado de muchos de los temas (cuestiones específicas de la lista o desafíos de los participantes) que pueden interferir en su capacidad de mantenerse abstinente o reducir su consumo de sustancias. Sabemos de otras mujeres en PMMs que el estrés y los problemas relacionados con las relaciones íntimas son de gran preocupación para muchas mujeres no sólo en términos de su uso de sustancias, sino en sus habilidades de asistir a tratamiento y su seguridad.*

- Comienza la evaluación devolviendo a las mujeres cuáles son las señales del conflicto en la relación o angustia que ha observado. Debe ser sencillo. Si hay observaciones específicas que son la fuente de preocupación, usted podría decir algo como

"Me he dado cuenta 'x, y y z', y me preocupa y me pregunto si podemos hablar más sobre ello".

- Obtener del participante cualquier preocupación que tenga sobre el comportamiento de su pareja.
- Según sus respuestas de la evaluación que completasteis antes de empezar el grupo, me gustaría que ustedes tomaran algunas medidas de planificación de seguridad para asegurarse de que están preparadas en caso de que el conflicto de relación se vaya de las manos. También puede sugerir que aprender a planificar un plan de seguridad, le permitirá ayudar a familiares o amigos que están experimentando serios conflictos de pareja (Completa el Paso 1 del Plan de Seguridad).

*Lo que nos gustaría hacer ahora es algo que llamamos un plan de seguridad. Un plan de seguridad le ayuda a evaluar y decidir la cantidad de conflicto o de peligro que pueden estar experimentando en su relación de pareja. Un plan de seguridad también le permitirá aumentar su seguridad y prepararse de antemano para la violencia. También vamos a hablarle sobre maneras de venir a tratamiento de la forma más segura posible. ¿Tiene alguna pregunta acerca de esto?*

- Llevar a cabo el Plan de Seguridad. Pregunte a los participantes si tienen un lugar seguro como una casa o con un amigo. Después de terminar el plan de seguridad, resuma la discusión.
- Reiteramos que el participante no estará solo y que reconocemos que el nivel de conflicto / peligro / violencia en su relación puede tanto aumentar como disminuir en el transcurso del grupo. Usted estará disponible para ayudar a los participantes si necesitan ayuda para lidiar con el conflicto / violencia en la pareja. Refiera la línea 24 horas y el número de teléfono del proyecto y vuelva a preguntar a los participantes dónde guardan los números.

<p><b>INTRODUCCIÓN AL MÉTODO ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> 20 minutos</p>
--

**A. Introducir DEALS (OFERTAS).**

*Vamos a pasar el resto de la sesión hablando de las diferentes áreas de su vida o cuestiones que le gustaría mejorar o cambiar y cómo los diferentes servicios o apoyo podrían ayudarle con estos problemas. Sería muy optimista pensar en las cuestiones o problemas que afectan a su recuperación o su bienestar. Antes de pasar a pensar en estas cuestiones me gustaría trabajar con vosotras en el aprendizaje de una efectiva resolución de problemas que nos parece muy útil trabajarlo a través de diferentes temas y problemas a los que se enfrentan todos los días. Hemos llamado a la resolución de problemas DEALS para ayudarle a recordar los 4 pasos principales de la resolución de problemas.*

- Reparta DEALS Folleto y revise los cuatro pasos.
- D = Definir el problema y sus consecuencias
- E = Explorar y evaluar las opciones (sopesar ventajas y desventajas )
- A = Actúa con la mejor opción con un plan
- L = Mira lo que funciona y qué no, y revisar el plan
- S = auto refuerce cualquier progreso

*Permite trabajar un problema o asunto al que se enfrentan con este método. Puede ser con problemas pequeños.*

**B. Demostrar DEALS en solución de problemas utilizando un ejemplo referido por el participante**

- Trabajar a través de un ejemplo de un problema o un tema que haya identificado algún participante
- Sugerir al participante que identifique primero el problema y sus consecuencias
- Utilice la escucha activa y las declaraciones de reflexión para ayudar a los participantes a llegar a una completa definición y el impacto del problema en su vida
- Enfaticé a los participantes que es importante dedicar tiempo a conseguir una mejor imagen del problema
- Escriba el problema y sus consecuencias en un gráfico o un pedazo de papel



- Dar paso a generar opciones. Aquí es importante hacer hincapié en una lluvia de ideas con tantas opciones como sea posible sin ser crítico.
- Si el participante parece estar atascado, puede ayudar a generar opciones a los participantes. Lista de las opciones en un cuadro o un trozo de papel
- Después de agotar la lista de opciones de volver sobre cada opción y pedir a los participantes para identificar los pros y los contras de cada opción.
- Resumen de los pros y los contras de las diferentes opciones y pedir al participante cual le parece la mejor opción.
- Mover al siguiente paso de actuar en la opción con un plan. Pida a los participantes idear un plan para implementar la mejor opción
- Usted puede pedir que piensen en estrategias o medidas que deben tomar para actuar según la opción. Aquí es importante conseguir que los participantes piensen de forma concreta.
- ¿Cuándo piensa pasar a la acción?, ¿qué pasos necesitan tomar para prepararse para la acción?
- Alabe a las participantes por trabajar a través del problema
- Enfatizar la importancia de que el último paso consiste en ver qué funciona y qué no.

Trabaja con el plan e indícales que puede que tengan que revisar su plan o intentar otra opción. Indicar que también es importante para ver su progreso en el trabajo a través incluso si no se siente con éxito en la solución del problema. Algunos problemas son difíciles y requieren enfoques diferentes. Es importante no desanimarse en el proceso y reconocer los esfuerzos positivos que se están haciendo para mejorar su vida y promover su recuperación.

**SATISFACER LAS NECESIDADES DE  
SERVICIOS Y/O DE APOYO**  
25 minutos

**A. Introducir las necesidades de servicio y/o apoyo (es decir, la gestión de casos) del componente de la intervención.**

Por ejemplo:

*En nuestro trabajo con las mujeres en PMM un tema que aparece en la mayoría de las mujeres es que hay otros tipos de apoyo o servicios fuera de los tratamientos para dependencia a sustancias que puede ser que necesiten o deseen utilizar. El cumplimiento con estos servicios o necesitar ayuda puede ser una parte crítica de su trabajo para la promoción del bienestar en su vida - incluyendo no usar drogas. Te pedí que pensaras en áreas en las que es posible que necesite ayuda adicional. Quiero echar un vistazo a eso ahora y tomarme más tiempo en averiguar las áreas en las que pueda ser que necesites ayuda adicional.*

**B. Llevar la evaluación de necesidades de servicio o de apoyo mediante la evaluación de las necesidades de gestión del caso.**

- Evaluar a fondo las necesidades de las participantes. Haga todas las preguntas necesarias para determinar si las necesidades de servicio se han cumplido o requiere un esfuerzo adicional.

Por ejemplo, por vivienda podría preguntar:

*¿Tiene algún problema con la vivienda? ¿Hay algo inseguro en su vivienda actual? ¿Vive usted con algún toxicómano?*

- Puede haber situaciones en las que las participantes sientan que han cumplido el objetivo pero no lo han hecho (por ejemplo, la participante siente que está bien vivir con una persona que abusa de sustancias, pero no está de acuerdo) en este caso, llenar la hoja con su punto de vista, pero tenga en cuenta que la participante no está de acuerdo

**C. Rellene la hoja de objetivos de las necesidades de servicio/apoyo.**

- Al realizar la evaluación de las necesidades, ayudar al participante a rellenar plan de necesidades de apoyo/servicio.

- Dar prioridad. Numerar las necesidades. Atender las necesidades más importantes primero (por ejemplo, necesidades médicas, refugio, alimentación).
- Descubra los objetivos más importantes para el participante y céntrese en ellos. Dar al participante el liderazgo en la priorización de sus propias necesidades. Explorar su razón de ser y proporcionar información y asesoramiento sobre esta prioridad.
- Las razones que fundamentan los objetivos de manejo de casos. Por ejemplo, en la recomendación de asesoramiento individual fuera del grupo o volver a conectar con la familia o amigos, se puede destacar que la ayuda adicional mejora las posibilidades del participante de alcanzar sus metas.
- Sea lo más específico posible acerca de lo que hay que hacer. Este es el punto en el que aportarán a los participantes el Manual de recursos que hemos desarrollado específicamente para la intervención TBM. Pida a las participantes pensar también como conseguir el apoyo de su familia o amigos. Introducir el Manual de Recursos y mostrar al participante cómo utilizarlo.

#### **D. Obtener opciones e identificar los pasos.**

- A partir de la meta más prioritaria, el trabajo con el participante se destina a obtener opciones e identificar las medidas necesarias para alcanzar este objetivo.
- Pídale a las participantes que utilicen el método en solución de problema para acercarse al plan para abordar el objetivo.

##### Por ejemplo

*Usted ha identificado su necesidad de vivienda como el objetivo número uno en su vida ahora mismo. Vamos a ver si podemos trabajar a través de este problema y elaborar un plan de trabajo utilizando el método de solución de problemas que acabamos de ver.*

- Definir el problema y sus consecuencias. Usted ha hablado un poco acerca de que moverse del apartamento de su novio al de su madre no es una buena situación para usted. ¿Me puede decir en sus propias palabras cómo la ausencia de vivienda estable le está afectando? Obtén preocupaciones uno por uno y un resumen de las consecuencias y del problema.

*Usted ha indicado que su objetivo es encontrar vivienda estable. Vamos a provocar una lluvia de ideas sobre diferentes opciones sobre como resolver este problema. Hacer una lista con las opciones en un pedazo de papel. Ahora vamos a sopesar los pros y los*

*contras de cada opción y determinar cuál es la mejor opción para usted en este momento.*

- Escriba pros y los contras de cada opción en la carta o un pedazo de papel. Pídales a las participantes que elijan la opción que podría funcionar mejor para ellas. Después las participantes identifican la mejor opción, les pido que piensen en los pasos concretos que deben tener para actuar según la mejor opción

*Después de ver todas sus opciones, usted ha decidido intentar alquilar una habitación de la hermana de su amigo. Estoy de acuerdo contigo en que esto parece una muy buena opción - Como usted dice el amigo de su hermana ha sido de gran ayuda a su familia en el pasado. Ella no usa drogas. Ella está muy involucrada en la asociación de vecinos y le dijo a su hermana que ella está buscando a alguien para alquilar la habitación.*

*Usted tendrá que pagar la renta, veremos como usted puede manejar pagar un extra de 400 euros al mes si trabaja 10 horas más a la semana. Vamos a pensar en cómo usted puede trabajar en este plan. ¿Qué puede hacer la semana que viene? ¿Puede llamar al amigo de tu hermana o tu hermana llamar a su amigo? En caso afirmativo, ¿cuándo vas a encontrar tiempo para hacer las llamadas? ¿Le puede pedir a su jefe si puede trabajar 10 horas más a la semana o prefieres buscar otro trabajo a tiempo parcial? ¿Qué otras opciones se pueden pensar para el trabajo a tiempo parcial?*

- Ayuda a las participantes a crear paso a paso a un plan de tareas específicas que deben completarse y concretar fechas para completar cada tarea. Escribir el plan, paso por paso, con las tareas que deben completarse (sea tan específico como sea posible). Practica juego de roles y uso de modelos cuando sea necesario para que las participantes tengan las habilidades necesarias para comenzar a trabajar hacia sus metas.

*Usted ha mencionado que le gustaría llamar a la hermana de su amigo, pero no ha estado en contacto durante un tiempo y se le resulta incómodo llamarla después de tanto tiempo. Podría ayudar a través del juego de rol recreamos su llamada para que cuando llegue el momento, te sientas más cómodo. Voy a hacer del amigo de tu hermana y así puedes practicar lo que vas a decir conmigo.*

- Después de completar el plan, pregunte a las participantes cómo se sienten a cerca del proceso de planificación. Normalizar cualquier sentimiento de ambivalencia que aparezca de realizar cambios, aunque parezcan pequeñas, a veces puede parecer desalentadoras. Haz hincapié en que a veces se tarda, pasando por múltiples opciones para resolver un problema y uno se siente derrotado. Reconozca al participante los esfuerzos y avances

positivos que ha hecho para reconocer y hacer resolver el problema.

- Deja que las participantes sepan que van a estar trabajando en los otros objetivos que han identificado en los próximos 8 sesiones.

#### **E. Obtener y analizar las preocupaciones.**

- Obtener y discutir las preocupaciones que las participantes puedan tener en su capacidad o la comodidad para alcanzar los objetivos enumerados en su plan.
- Facultar a las participantes mediante la adopción de “una visión de los consumidores”. Recuerde a las participantes que en muchos casos hay que buscar hasta que encuentre el servicio más adecuado para sus necesidades. Animarlas a que pruebe los recursos sin sentirse obligadas a permanecer en ellos.
- Recuerde a las participantes que cualquier pequeño paso es un avance. Incluso los avances pequeños. Es importante recordar que las participantes pueden sentirse frustradas o vivirlo como un fracaso si las metas no son realistas y concretas. Por lo tanto, es importante crear medidas que permitan al participante a alcanzar el éxito.

#### **F. Establecer una meta de necesidad de servicio / soporte para la próxima semana.**

- Deja que las participantes sepan que cada semana ellas recogerán una meta de necesidad de servicio/apoyo para trabajar entre las sesiones de grupo, consistirá en discutir su progreso y las dificultades que se haya podido encontrar en el cumplimiento de estos objetivos. Revise los pasos / tareas relacionadas con la / el objetivo de servicios/ apoyo que los participantes trabajarán en la próxima semana.
- Pida a las participantes que apunten los pasos o tareas para la necesidad de servicio servicio/apoyo que se completará en la semana siguiente. Esto sirve como un recordatorio visual de la tarea para la semana próxima, así como fortalecer el compromiso de trabajar en la tarea.

#### **G. Resumir la discusión o sección.**

**AUMENTANDO LA MOTIVACIÓN  
DE LAS SESIONES DEL GRUPO**  
5 minutos

**A. Revisión del formato de grupo, dirigir cualquier pregunta, y obtener alguna inquietud.**

*Como ya conocéis, habrá 10 sesiones de grupo. Esta sesión y una sesión individual en la sexta semana. Cada una de las sesiones tendrá una duración de aproximada de dos horas. Vamos a discutir una serie de cuestiones relacionadas con ayudar a crear mayor bienestar en su vida - esto puede incluir temas relacionados con el consumo de drogas y alcohol, relaciones íntimas, y la participación en el tratamiento. Todas las sesiones de grupo tienen un formato similar. Vamos a tener un periodo de registros que se centrará en el uso de sustancias. Después del registro hablaremos sobre el tema para el grupo de esta semana y luego aprenderemos algunas habilidades que le ayudarán a promover el bienestar en su vida. A continuación, vamos a terminar el grupo hablando sobre el progreso y los retos a los que se han enfrentado en el trabajo de las necesidades de servicio. Y también vamos a dedicar algún tiempo a hablar específicamente sobre el conflicto en su relación y su plan de seguridad. Por último, vamos a asignar la tarea para la próxima semana. Al igual que en otros grupos que en los que pueda haber participado, voy a animar a los miembros del grupo para que ofrezcan comentarios abiertos y honestos a los demás participantes. ¿Qué te parece? ¿Tiene alguna pregunta?, ¿alguna preocupación?*

**B. Explora las expectativas de los participantes hacia el grupo:**

Por ejemplo:

Hemos tenido una reunión de grupo hasta ahora. Ahora, me gustaría conocer sus expectativas sobre el grupo.

- Pregunte a los participantes, que esperan de la intervención o este conjunto de sesiones. ¿Hay una manera de asegurarse de que eso ocurra (asumiendo que es una expectativa razonable)?

**C. Explorar y abordar cualquier ambivalencia que el participante pueda tener sobre la asistencia a las sesiones de grupo.**

Por ejemplo:

*Muchas personas tienen sentimientos mezclados/ambivalentes a cerca de asistir a los grupos. Por ejemplo, por un lado algunas personas entienden que venir al grupo le ayudará en el desarrollo de su plan de bienestar, pero también les pone nervioso o incomoda hablar con otras personas que no*

*necesariamente conocen. Me gustaría que usted intentara crear una lista con algunos de los aspectos positivos y negativos de venir al grupo.*

- Las participantes pueden ser reacios a acercarse (sobre todo por no querer participar). El facilitador puede dar algunos ejemplos para desensibilizar:

**Negativos:**

*No me gusta hablar con gente nueva  
No tengo tiempo, no valdrá la pena venir por lo que a mí respecta  
Estoy preocupada por lo que pueda decir mi pareja.*

**Positivos:**

*Voy a trabajar en estar limpio y sobrio  
Aprenderé nuevas cosas acerca de mí mismo  
Voy a conocer a personas que están tratando de estar abstinentes como yo*

Algunas respuestas a los contras

*Mucha gente se siente nerviosa o es más reservado en cuanto a hablar con gente que no conoce. A partir de nuevas relaciones es difícil. Ustedes van a aprender maneras de comunicarse y el trabajo a través de preocupaciones. Ustedes pueden decidir no hablar de ciertas cosas. Lo más importante aquí es que la gente aprenda maneras de crear más bienestar en sus vidas. Ustedes no deben sentir que están obligadas a compartir información que consideran demasiado incómoda para compartir.*

*Tienes razón en que venir al grupo es un gran compromiso en términos de tiempo. También es un gran compromiso que están haciendo consigo mismas y su vida. Como ya he dicho - no se puede cambiar para usted - usted tiene que cambiar. Usted tiene que decidir también, cuánto esfuerzo quiere destinar a trabajar en el bienestar en su vida. Viniendo al grupo puede ser una parte importante de la creación de bienestar en su vida y particularmente, a mantenerse libre de drogas. Pero creo que tienen razón en que puede ser difícil encontrar el tiempo. Haré mi mejor esfuerzo para ayudarle en esto.*

**D. Explorar los pros y los contras de la asistencia al grupo, sopesar las consecuencias de cada uno.**

- El facilitador debe tener en cuenta que se les invita a poner en práctica nuevas formas de pensar, no se imponen. La ambivalencia es vista como normal y debe ser explorada abiertamente con el participante. Haga que el participante tome el lado positivo de la argumentación.

- Obtener declaraciones auto-motivacionales de los participantes.
  - Resume las preocupaciones de las participantes a cerca de las sesiones de grupo, repite las declaraciones auto-motivacionales de optimismo y esperanza que han surgido a lo largo de la discusión.
  - Diga a las participantes que se alegrará de que vuelvan al grupo y espera poder trabajar con ellas.
  
- Renovar el compromiso de las participantes con el Tratamiento.

*En la última sesión usted hizo un compromiso con el tratamiento y hablamos de lo que significaba el compromiso. Si ustedes todavía se sienten comprometidas, hagan su mayor esfuerzo para asistir a todas las sesiones de grupo y cumplir con las metas que han establecido para ustedes mismas.*

#### **E. Resumir el debate y la sección**



## **CIERRE**

*5 minutos*

### **A. Resumen de la sesión.**

- Asegúrese de incluir las declaraciones motivacionales y de esperanza que han surgido durante la reunión. Repase brevemente la hoja de Plan de Bienestar y Plan de Seguridad.

### **B. Asignar tareas**

Los deberes incluyen:

- Ayudar a las participantes en la elección de necesidades de servicio que tendrán que trabajar en las próximas semanas.
- Pedir a las participantes que tomen nota de los comportamientos que promueven el bienestar en su vida, así como los comportamientos que le impiden la generación de bienestar en su vida durante la semana que viene. En particular, le animo a examinar su comportamiento en cuanto a consumo de drogas y alcohol.
- Recuerde a las mujeres que usted va a ir pidiéndole que compartan su progreso y los desafíos con los que ese encuentran en el desarrollo de las tareas asignadas.

Los siguientes pasos representan mi plan para aumentar mi seguridad y la preparación de antemano a la posibilidad de un comportamiento dañino o violento. Aunque no tengo control sobre el comportamiento dañino o violento de mi pareja, tengo la posibilidad de elegir cómo responder a él / ella y la mejor manera de mantenernos seguros yo y mis hijos. Voy a decidir por mí misma y, cuando voy a decirle a otros que he sido herida o que aún estoy en situación de riesgo. Amigos, familiares, y compañeros de trabajo pueden ayudarme a protegerme, si saben lo que está sucediendo, y lo que pueden hacer para ayudar.

**Paso 1: Seguridad durante un incidente violento.** Las mujeres no siempre pueden evitar incidentes violentos. Con el fin de aumentar la seguridad, las mujeres pueden usar una variedad de estrategias.

Puedo utilizar algunas o todas de las siguientes estrategias:

- A. Si decido irme, voy a \_\_\_\_\_. (Practique cómo salir de manera segura. ¿Qué puertas, ventanas, ascensores, escaleras o salidas de emergencia puede utilizar?)
- B. Puedo mantener mi bolso, la identificación y la tarjeta de metro (o bus / billete de tren/ llaves de coche) listos y ponerlos (lugar) \_\_\_\_\_ con el fin de salir rápidamente.
- C. Puedo hablar \_\_\_\_\_ sobre la violencia y pedirle que llame a la policía si oyen ruidos sospechosos provenientes de mi apartamento. También puedo decir \_\_\_\_\_ sobre la violencia y pedirle que llame a la policía si oyen ruidos sospechosos provenientes de mi apartamento
- D. Puedo enseñarles a mis hijos cómo usar el teléfono y llamar al 911 para contactar con la policía y los bomberos.
- E. Voy a utilizar \_\_\_\_\_ como contraseña con mis hijos o mis amigos para que puedan llamar para obtener ayuda. (la contraseña no debe provocar la sospecha de la pareja, pero tampoco puede ser "cada día" un lenguaje que pueda confundir a ayudar a personas -. Algunos ejemplos de palabras clave son "tía \_\_\_\_\_ no ha devuelto mi llamada hoy" . Para los niños pueden ser apropiadas palabras para su edad. Por ejemplo, una palabra clave para un niño menor de 13 años puede ser "Su primo \_\_\_\_\_ te llamó hoy y quiere que le llames cuando llegues". Para un niño menor "Tu abuela llamó hoy y quería hablar contigo a cerca de algo. "(La mayoría de los niños menores de 5 años son demasiado jóvenes para entender cómo funciona el lenguaje en código, tendrá que averiguar si su hijo puede encargarse de esta tarea)

F. Si me tengo que ir mi casa, voy a ir \_\_\_\_\_.

(Decidir esto incluso si usted no cree que habrá una próxima vez.) Si no puedo ir al sitio anteriormente mencionado, entonces puedo ir a \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

G. También puedo enseñar algunas de estas estrategias a algunos o todos mis hijos.

H. Cuando crea que vamos a tener una discusión, voy a tratar de moverme a un espacio de más bajo riesgo, como \_\_\_\_\_ . (Trate de evitar discusiones en el cuarto de baño y cocinas, cerca de armas o en habitaciones que no tienen acceso a una puerta exterior.)

I. Utilizaré mi juicio e intuición. Si la situación es muy seria, puedo darle a mi pareja lo que él / ella quiere para calmarlo. Tengo que protegerme hasta que yo / nosotros estemos fuera de peligro.

**Paso 2. Seguridad cuando se prepara para irse.** Una mujer puede tener que salir de la residencia que comparte con su pareja, quien éste está fuera de control. Debe hacerse con un plan detallado para aumentar la seguridad. Un compañero violento a menudo ataca de nuevo si cree que la mujer está dejando una relación.

Puedo usar todas o algunas de las siguientes estrategias de seguridad:

A. Dejaré dinero y un juego extra de llaves con \_\_\_\_\_ para que pueda salir rápidamente.

B. Voy a guardar las copias de documentos importantes (tarjetas de seguridad social, certificados de nacimiento, registro de vacunas - vea el paso 8) o llaves en \_\_\_\_\_.

C. Abriré una cuenta de ahorros por \_\_\_\_\_ (fecha), para aumentar mi independencia. Para obtener ayuda para llegar a ser económicamente independiente de mi pareja y puedo contactar con el centro de servicios sociales correspondiente a mi zona geográfica.

D. Otras cosas que puedo hacer para aumentar mi independencia incluyen:

---

---

---

E. A través del teléfono gratuito **900 900 120**, un equipo de personas profesionales atienden de manera confidencial y personalizada i faciliten información, ayuda, orientación i atención inmediata en caso de urgencias [no sale el número en la factura telefónica]. Puedo buscar información y asesoramiento jurídico si llamo a 016.

- F. Puedo mantener el cambio de las llamadas telefónicas conmigo en todo momento. Entiendo que si uso mi tarjeta de crédito telefónica, el mes siguiente le diré a mi pareja los números que me llamaron o llamé después de mi partida. Para mantener la comunicación telefónica, puedo utilizar un teléfono público o que un amigo me permite usar su tarjeta de crédito de teléfono durante un tiempo limitado cuando me vaya.
- G. Estaré en contacto con \_\_\_\_\_ y para ver si serían capaces de dejarme quedar con ellos o prestarme algo de dinero.
- H. Puedo dejar ropa extra con \_\_\_\_\_.
- I. Me sentaré y revisaré mi plan de seguridad cada \_\_\_\_\_ (marco de tiempo) con el fin de planificar la manera más segura de salir de la residencia. \_\_\_\_\_ (Un amigo de confianza o abogado) se ha comprometido a ayudarme a revisar este plan.
- J. Voy a ensayar mi plan de escape y, en su caso, la práctica con mis hijos.

**Paso 3: Seguridad en mi propia residencia.** Hay muchas cosas que una mujer puede hacer para aumentar su seguridad en su propia residencia. Parece imposible hacerlo todo a la vez, pero las medidas de seguridad se pueden agregar paso a paso.

Las medidas de seguridad que puede utilizar incluyen:

- A. Puedo pedir al propietario cambiar las cerraduras de mis puertas.
- B. Puedo pedir al propietario sustituir las puertas de madera por puertas de metal de acero.
- C. Y una instalación de sistemas de seguridad, incluyendo cerraduras adicionales, barras en las ventanas etc.
- D. Puedo comprobar si delante de mi edificio está bien iluminado y si no lo está, hablar con el propietario para añadir luces adicionales para más seguridad.
- E. Voy a enseñar a mis hijos cómo usar el teléfono para hacer una llamada a cobro revertido a mí y a \_\_\_\_\_ (amigo /pastor o secretario / otros) en el caso de que mi pareja se lleve a los niños.
- F. Voy a decir a las personas que cuidan de mis hijos que tienen permiso para recoger a mis hijos y que mi pareja no está permitido para hacerlo. La gente a la que se informará sobre el permiso de recogida son \_\_\_\_\_ (escuela), el \_\_\_\_\_ (personal de guardería), \_\_\_\_\_ (niñera), \_\_\_\_\_ (escuela

de domingo / profesor iglesia), \_\_\_\_\_  
(profesor), y \_\_\_\_\_(otros).

G. Puedo informar \_\_\_\_\_  
(vecino), \_\_\_\_\_(pastor), y  
\_\_\_\_\_(amigo) que mi pareja ya no vive conmigo  
y que deben llamar a la policía si lo ven cerca de mi residencia.

**Paso 4: Seguridad con una orden de protección/ alejamiento.** Muchas parejas obedecen las órdenes de alejamiento, puedo considerar si tiene sentido para mí obtener una orden de alejamiento. Uno nunca puede estar seguro de si la pareja obedecerá o violará la orden de alejamiento. Reconozco que puede ser que tenga que pedir ayuda a la policía o los tribunales para fortalecer mi orden de alejamiento.

Puedo tomar los siguientes pasos para ayudar en la ejecución de mi orden de alejamiento:

- A. Voy a guardar mi orden de alejamiento \_\_\_\_\_  
(ubicación). (La tendré siempre cerca mió). Si cambio de monedero, será la primera cosa que guardaré en él)
- B. Voy a dar mi orden de alejamiento a los departamentos de policía en la comunidad donde yo trabajo, en aquellas comunidades donde suelo visitar a familiares o amigos, y en la comunidad donde vivo.
- C. Debe haber un registro del condado de órdenes de alejamiento, que todos los departamentos de policía pueden llamar para confirmar la orden. Puedo comprobar que mi orden está en el registro. El número de teléfono para el registro de órdenes de alejamiento es \_\_\_\_\_.
- D. Para mayor seguridad, si a menudo visito otras ciudades podría presentar mi orden de protección ante el tribunal en esas ciudades. Voy a registrar mi orden de protección en las siguientes ciudades: \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- E. Puedo llamar al programa de violencia doméstica local si no estoy seguro sobre B, C o D, o por si tengo algún problema con mi orden de alejamiento. (Llame al **900 900 120** para ser dirigido a programas locales de violencia doméstica.)
- F. Informaré a mi empleado, mi pastor, mi mejor amigo y \_\_\_\_\_y \_\_\_\_\_que tengo una orden de alejamiento en vigor.
- G. Si mi pareja destruye mi orden de alejamiento, puedo obtener otra copia, vaya a [la oficina] ubicada en \_\_\_\_\_. (Llame al 088 (Mossos d'Esquadra).

- H. Si mi pareja viola la orden de alejamiento, puedo llamar a la policía y denunciar una violación, ponerme en contacto con mi abogado, llamarle, y / o asesorar al tribunal de la violación.
- I. Si la policía no ayuda, puedo comunicarme con mi abogado o un abogado y me puede ayudar a presentar una queja al jefe del departamento de policía.
- J. También puedo presentar una denuncia penal privada con el juez de distrito en la jurisdicción donde ocurrió la violación o con el fiscal de distrito. Puedo cargar a mi pareja de una violación de la orden de y los crímenes que cometa en la violación de la orden. Puedo llamar al defensor de violencia doméstica para que me ayude con esto:

**Paso 5: Seguridad en el trabajo y en público.** Cada mujer debe decidir si explicar y cuándo a otros que su pareja le ha hecho daño y que puede estar en riesgo constante. Amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden ayudar a protegerte. Cada mujer debe considerar cuidadosamente a qué gente va a invitar para ayudarla a proteger su seguridad:

Podría hacer cualquiera o todas de las siguientes:

- A. Puedo informar a mi jefe, al supervisor de seguridad, y \_\_\_\_\_ del trabajo sobre mi situación.
- B. Puedo preguntar a \_\_\_\_\_ ver en la pantalla las llamadas telefónicas en el trabajo.
- C. Al salir del trabajo, puedo \_\_\_\_\_.
- D. Al volver a casa, si se producen problemas, puedo \_\_\_\_\_.
- E. Si utilizo el transporte público, puedo \_\_\_\_\_.
- F. Puedo comprar en tiendas de comestibles y centros comerciales diferentes para hacer mis cosas y comprar en un horario diferente del que lo hacía cuando vivía con mi pareja abusiva.
- G. Puedo usar un banco diferente y acudir a él en horas diferentes a las que solía ir cuando estaba con mi pareja abusiva.
- H. También puedo \_\_\_\_\_.

**Paso 6: Seguridad y uso de drogas o alcohol.** La mayoría de las personas usan bebidas y drogas que alteran el estado de ánimo. Gran parte de este uso es legal y otros no. El uso de alcohol u otras drogas puede reducir la conciencia de una mujer y su capacidad para actuar rápidamente para protegerse de su pareja abusadora. Además, el uso de alcohol u otras drogas por el agresor puede servirle como excusa para usar la violencia. Por lo tanto, en el contexto del uso de drogas o alcohol, la mujer necesita hacer planes de seguridad específicos.

Si el uso de alcohol o drogas se ha producido en mi relación con mi pareja, puedo mejorar mi seguridad con algunos o todas de las siguientes estrategias:

A. Si yo voy a usar, puedo hacerlo en un lugar seguro y con personas que entienden mi riesgo de violencia y se comprometan con mi seguridad.

B. También puedo

\_\_\_\_\_.

C. Si mi pareja usa, puedo

\_\_\_\_\_.

D. Podría también

\_\_\_\_\_.

E. Para proteger a mis hijos, yo podría

\_\_\_\_\_ y  
\_\_\_\_\_.

**Paso 7: La seguridad y mi salud emocional.**

La experiencia de ser física, sexual y / o verbalmente herida por la pareja suele ser emocionalmente agotador. El proceso de construcción de una nueva vida para mí tiene mucho valor y una energía increíble.

Para conservar mi energía emocional y los recursos y evitar tiempos difíciles emocionalmente, puedo aplicar algunas de las siguientes estrategias:

A. Si me siento deprimida y lista para volver a una situación potencialmente abusiva, puedo \_\_\_\_\_.

B. Cuando tenga que comunicarme con mi pareja en persona o por teléfono, puedo \_\_\_\_\_.

C. Puedo decirme a mí misma, " \_\_\_\_\_ " siempre que sienta que otros están tratando de controlarme o abusar de mí.

D. Puedo leer \_\_\_\_\_ para que me ayude a sentirme más fuerte.

E. Puedo llamar a \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
como otros recursos que me sirvan de apoyo.

F. Otras cosas que puedo hacer para sentirme más fuerte son  
\_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, y  
\_\_\_\_\_.

G. Puedo asistir a talleres y grupos de apoyo en el programa de violencia  
doméstica o \_\_\_\_\_,  
o \_\_\_\_\_ para obtener apoyo  
y fortalecer mis relaciones con otras personas.

**Paso 8: Elementos a tener al salir.** Cuando las mujeres dejan a las parejas, es importante llevar ciertas cosas con ellas. Más allá de esto, las mujeres dan a veces una copia extra de papeles y un juego extra de ropa a un amigo por si acaso ellas tienen que salir rápidamente.

Los ítems con asteriscos en la siguiente lista son los más importantes a coger. Si hay tiempo, los otros elementos podrían tomarse, o almacenarlos fuera de casa.

Estos elementos podrían estar colocados en un lugar, de modo que si tenemos que salir de prisa, me puede agarrar rápidamente. Cuando me voy, debe tener:

- Identificación para mí (DNI)
- Certificados de nacimiento de los niños
- Mi acta de nacimiento
- Tarjetas de la Seguridad Social
- Registros de vacunación
- Dinero
- Tarjeta de crédito o otras tarjetas\*
- Carnet de conducir
- Llaves del coche/casa y/o oficina
- Medicamentos
- Identificación de Bienestar
- Permisos de trabajo
- Tarjeta Verde
- Pasaporte (s)
- Papeles del divorcio



- Los registros médicos para todos los miembros de la familia
- Contrato de arrendamiento, escrituras de la casa, el pago de hipotecas libro de los
- libretas del Banco\*\*
- Papeles del seguro
- pequeños objetos vendibles
- Libreta de direcciones
- Fotos
- Joyería
- Los juguetes favoritos de los niños y / o mantas

Los artículos de valor sentimental especial

# **SESIÓN 3**

Introducción: La identificación de disparadores para el uso de drogas y los conflictos de pareja

# Sesión 3

## Resumen

I.	Bienvenida y ejercicio de centrado	(05 min)
II.	Registro de recuperación	(15 min)
III.	Registro de relaciones	(15 min)
IV.	Presentación didáctica y debate: Relación de las actividades relacionadas con las drogas y la violencia de pareja	(30 min)
V.	Desarrollo de habilidades: Afrontamiento seguro y auto mensajes	(30 min)
VI.	Registro de servicios	(15 min)
VII.	Clausura	(05 min)

# Sesión 3

## Preparación

### **Materiales:**

#### Específicos de la sesión:

1. Cita central
  - Suministro de los Libros de bienestar de las Mujeres:
  - Portátiles
  - Revistas con representación de mujeres de diversas culturas, escenas de la naturaleza, animales, alimentos, bienes materiales, cosméticos, animales domésticos, y el ejercicio
  - Pegamento y Tijeras.
  - Papel de construcción u otro papel resistente para cada participante
  - Marcadores Magic
2. Hoja de tareas (suficiente con que todo el grupo tenga uno)

#### Generales:

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo para la participante
7. Póster de la rueda de poder y control

### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Entregue a cada miembro del grupo la cita escrita en tarjetas.
7. Asegúrese de que hay copias de los planes de seguridad de los miembros del grupo, plan de cambio, y el plan de servicios en su carpeta de grupo.

# Sesión 3

## Objetivos

### ***Específicos de la sesión:***

- Cada miembro cogerá conciencia de la relación entre los conflictos de relación y uso de drogas.
- Cada miembro aprenderá a identificar los desencadenantes de conflictos relacionados con el consumo de sustancias.
- Cada miembro empezará a entender lo que significa comodidad o aliviarse a sí misma.
- Cada miembro empezará a identificar y aprender las nuevas técnicas de seguridad.

### ***Continuos:***

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados.
- A cada participante se le dará la oportunidad de tomar parte en una evaluación continua de conflicto y peligro en sus relaciones íntimas
- Dé la oportunidad de practicar las habilidades necesarias para llevar a cabo planes de seguridad y lograr los objetivos de servicio

## FORMATO DE GRUPO

### BENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 3 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/ poema.

## REGISTRO DE RECUPERACIÓN

15 minutos

- Reconocer a cada una de las mujeres que ya ha hecho un gran trabajo en las dos primeras sesiones.

### A. Introducir el "Registro"

- Este es el primer "registro" formal, por lo que es necesario orientar a los miembros del grupo a la finalidad y el formato de esta parte del grupo.
  - Cada sesión de grupo contiene este momento.
  - El registro se centra específicamente en temas de uso de sustancias
  - El registro se utiliza para hablar de la promoción de comportamientos de salud y de las estrategias de afrontamiento seguras que los miembros del grupo han utilizado en la última semana. En particular, se da énfasis a las habilidades y el aprendizaje de las sesiones anteriores.
  - El registro también se utiliza para revisar lo sucedido en la sesión anterior.

### B. **Obtener ejemplos de comportamientos de promoción del bienestar que los miembros del grupo han utilizado en la última semana en particular en lo que respecta a las drogas y el consumo de alcohol.**

- Explora las conductas de promoción de bienestar que las participantes han usado para evitar el consumo de sustancias
  - Explora cualquier desafío que puedan haber tenido los miembros del grupo en el uso de estrategias particulares.
  - Si es posible, pida a las participantes utilizar estrategias del enfoque en solución de problemas para trabajar a través de una difícil situación.

## REGISTRO DE RELACIONES

15 minutos

### A. Introducir el debate sobre el nivel actual de conflicto en las relaciones de los miembros del grupo.

Por ejemplo:

*Vamos a empezar cada grupo con un periodo corto de 10 minutos de registro. Este tiempo es para que cada una de ustedes se centre en lo que está pasando en su relación íntima: evaluar el nivel actual de conflictos y los posibles peligros y la violencia en la relación y para actualizar sus planes de seguridad si es necesario. A pesar de que he hablado con cada uno de ustedes sobre sus relaciones y planes de seguridad, tenemos que asegurarnos de que estamos todos en la misma página. Me gustaría dar la vuelta y tener con cada una de ustedes una breve charla acerca de sus relaciones. Por favor, intenta contarnos un poco acerca de lo siguiente (facilitador debe escribir en el rotafolio como ella les dice a los miembros del grupo): algo sobre la naturaleza de la relación (nombre de la pareja, por ejemplo, el tipo de relación, si viven juntos, longitud, etc ..), la cantidad de conflictos que hay en la relación, su percepción de peligro en la relación; plan para evitar conflictos o peligro en la relación, y cualquier cambio que haya hecho o si siente la necesidad de hacer algún cambio en su plan de seguridad.*

*Bueno, entonces, ¿alguien quiere empezar hoy hablando de los desafíos o los éxitos a los que se puede haber enfrentado durante la semana pasada, en términos de sus relaciones íntimas?*

- Cuando las mujeres describen relaciones con altos niveles de peligro, el facilitador debe hacer lo posible por identificar el peligro

Por ejemplo:

*Estoy muy preocupado por su seguridad, usted está diciendo que su pareja le estranguló hasta que perdió el conocimiento. Esa es una situación muy peligrosa. Me da miedo pensar en lo que podría haber sucedido si no me hubiera dejado ir y me preocupa lo que pueda suceder la próxima vez. ¿Qué crees que podría haber pasado si no te hubiera dejado ir?*

- Los miembros del grupo aprenderán de los facilitadores ejemplos para identificar los crecientes niveles de peligro en sus propias relaciones y las de otras mujeres. Además, el facilitador puede modelar formas apropiadas de expresar apropiarse de formas de modelado de expresar su preocupación a los miembros del grupo.



- Es importante que se mantenga alejado de utilizar el "debe" en el lenguaje y redirigir a los miembros que utilizan este lenguaje.

Ejemplo de reorientación de los miembros del grupo:

*"A veces cuando la gente nos dice que debemos hacer algo, puede ser muy frustrante y hasta parece ser que nos están culpando - aun cuando esa no es su intención. Así que otra manera de decir esto podría ser decirle (nombre del miembro del grupo) que está realmente preocupado por su seguridad. A continuación, puede preguntarle si sabe alguna forma que le ayudaría a estar más segura, o incluso podría ser capaz de compartir con ella lo que ha hecho en situaciones similares. "*

- Es fundamental que en este momento, el facilitador replantee la cuestión de llevar los materiales del grupo a casa. El miembro del grupo puede utilizar las carpetas de grupo para organizar y conservar los materiales que se acumulan en todas las sesiones. Sin embargo, es importante ayudar a los miembros del grupo en la localización / (lluvia de ideas para un lugar seguro), no sólo para almacenar los materiales del grupo, sino también su propia documentación así como (por ejemplo, identificación, tarjeta médica, certificado de nacimiento, etc ...)

Por ejemplo:

*Hemos hablado sobre esto durante las dos primeras sesiones, pero me gustaría volver a examinar esta cuestión - ¿cómo se siente acerca de tener planes de seguridad u otros materiales de grupo en su casa? ¿Qué piensa que su pareja puede hacer si ve su plan de seguridad u otros materiales de grupo que pueda haber llevado a casa? Si bien, puede dejar los folletos del grupo aquí, en su carpeta de grupo, es importante comenzar a pensar en un lugar seguro para guardar otras cosas personales, como su identificación, tarjeta médica, y certificado de nacimiento. ¿Qué ha hecho para asegurarse de que sus documentos importantes están seguros? ¿Qué medidas puede tomar para asegurarse de que sus documentos importantes siguen estando en un lugar seguro?*

**B. Resuma el debate/ la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

**PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DISCUSIÓN: Relación entre las actividades relacionadas con las drogas y la VP - Uso de drogas para lidiar con el dolor físico y emocional**  
30 minutos

**A. Discutir el concepto de "disparadores" en relación con el consumo de drogas.**

- Obtener ejemplos de desencadenantes por los miembros del grupo.
- Los desencadenantes se dividen en cuatro categorías generales:
  - Personas
  - Lugares
  - Cosas
  - Emociones extremas
  
- Obtener una lista de desencadenantes por los miembros del grupo.
- Escribe una lista en el rotafolio.
- Utilice la lista de los miembros del grupo para discutir las cuatro categorías de factores desencadenante

Por ejemplo:

*Quiero hablar ahora más específicamente acerca de los desencadenantes. Creo que se ha utilizado esta palabra y he oído que algunas de ustedes [nombre de los miembros del grupo también utiliza esta palabra. ¿Qué queremos decir cuando hablamos acerca de los desencadenadores en relación al consumo de drogas?*

*Quiero dedicar los próximos minutos para que compartan algunos desencadenantes, vamos a escribirlos en el rotafolio. ¿Cuáles serían algunos ejemplos de desencadenantes?*

- Obtener un debate centrado específicamente en los disparadores que se relacionan con el dolor emocional y físico que está asociado con el conflicto en la relación.

*Nos gustaría dedicar unos minutos a hablar sobre cómo las mujeres a veces recurren a las drogas para hacer frente al dolor físico y emocional provocado por el conflicto en la relación. Algunos estudios han encontrado que los conflictos en las relaciones íntimas y el estrés interpersonal a menudo conducen a la recaída y el abandono del tratamiento entre las mujeres. En nuestras entrevistas con 38 mujeres maltratadas en PMM, el uso de tranquilizantes y la marihuana fue citada como una respuesta frecuente de automedicación entre las mujeres con dolor físico y emocional, experimentado inmediatamente después de un*

*episodio de conflicto con sus parejas. Me gustaría leer algunas citas de mujeres que utilizan drogas para lidiar con el dolor.*

**Mujer 1:** *Gracias a Dios hubo veces que me apedreó la cara y me gritó... No siento nada. - No me importa. Se adormece el cuerpo entero. Usted no siente nada - su corazón es como una piedra. Usted no tiene emociones. Pero, quién quiere recordar, entonces te vas a hacer otra bolsa.*

**Mujer 2:** *Durante gran parte de mi vida he sentido que me han quitado la dignidad, ya sabes, mi autoestima, mi dignidad, mi independencia, ya sabes, quiero decir que tuve una crisis nerviosa, y saber que después de él era tan duro volver, y lo que hice fue que comencé a beber y empecé usar la droga, con resultado de que usted sabe:*

**Mujer 3:** *Eso es lo que me hizo consumir coca, que mi novio me golpeará mucho.*

- Pregunte a las mujeres sobre su experiencia o alguna experiencia de la gente que conocen, qué tipo de problemas o conflictos de relación podrían dar lugar a su necesidad de consumir drogas.
- Escriba los desencadenantes basados en la relación en la pizarra.
- Resuma la variedad de respuestas.

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES:  
AFRONTAMIENTO SEGURO Y AUTOMENSAJES  
30 minutos**

**A. Identificar las formas en que los miembros se calman en respuesta a la angustia en sus relaciones íntimas.**

- Parte del objetivo de este componente es establecer una conexión entre el consumo de drogas y alcohol y las relaciones saludables.
- El Facilitador deberá definir en primer lugar que significa auto-calmante. Auto-calmante es una herramienta para sentirse mejor cuando se siente molesto, enojado, triste, etc ...
- El debate ayuda a convertirse en miembro explícito acerca de las formas en que se preocupan por sí mismos. Mientras que las mujeres con frecuencia pueden recurrir a las drogas y el alcohol para calmarse, además, también pueden estar usando estrategias positivas, y si las reconocemos podemos ayudar a las mujeres a que se sienten más capacitadas.
- Del mismo modo, esta es una buena oportunidad para distinguir entre las estrategias eficaces y menos eficaces (¿Cómo funciona eso para usted?), para distinguir también entre constructiva frente a autodestructiva (seguro vs. inseguros ¿Cuáles son las consecuencias de la conducta?):

Pregunta de discusión:

*Nos ha hablado de factores desencadenantes relacionados con las relaciones íntimas. El uso de drogas puede ser una forma de consolarte a ti misma, auto-calmarte, es decir, no sentirse tan mal después de haber tenido una pelea con su novio. Pero también puede haber otras alternativas, que promuevan el bienestar en su vida, más que la que está usando.*

*Hablemos de las cosas que podrías hacer en respuesta a los desencadenantes de relación que son seguros y saludables y, a continuación me gustaría hablar con usted sobre las cosas que puedes hacer para sentirte mejor que no promueven el bienestar o son menos saludables.*

1. Informado por Najavits, N. (2002). Búsqueda de Seguridad: Una Nueva psicoterapia para el trastorno por estrés postraumático y abuso de sustancias. En Trauma y Abuso de Sustancias: consecuencias causas y tratamiento de los trastornos comórbidos (Eds. Ouimette P. y P. Brown). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.

- Escriba las respuestas en dos columnas en la pizarra

- Posibles respuestas:

Promoción del bienestar:

- El bloqueo de las cosas fuera de mi mente
- Mantenerse ocupado
- Contando conmigo mismo
- Salir y disfrutar de mí mismo
- Ir al cine
- El uso de drogas y / o alcohol
- Escuchar música
- Gritando y sacándolo todo
- Comiendo
- El humo de un cigarrillos
- Orando
- Leyendo
- Socializándose
- Meditando
- Hablando con alguien
- Evitando ciertas situaciones
- Practicando Ejercicio
- Tomándote un tiempo
- Cállese y esté por sí mismo (por ejemplo, tómese un baño)

La inhibición de bienestar:

- El uso de drogas y / o alcohol
- El humo de un cigarrillo
- Enojarse con uno mismo
- Tomar hacia fuera en otros (por ejemplo, niños, familia, amigos)
- Evitar compromisos "resoplando" (por ejemplo, no ir a tratamiento, faltar a una cita con ACS, no encontrarse con gente con quien tienes planes)

**B. Provocar discusión de las consecuencias de las diversas estrategias auto-calmantes.**

- Los líderes tendrán que definir lo que significa "coste". En primer lugar, algo costoso puede conducir a consecuencias negativas. El uso de drogas puede resultar en problemas legales o puede afectar el juicio de una mujer dejándola vulnerable a la violencia. Un segundo aspecto del coste psíquico consiste en la cantidad de energía de la estrategia de escape. La negación es una forma de lidiar con situaciones estresantes pero puede gastar una gran cantidad de energía psíquica. Un tercer aspecto de los costes tiene que ver con las oportunidades perdidas. Por ejemplo, alguien puede utilizar una estrategia menos saludable y por lo tanto cerrar los ojos ante opciones más saludables.

Apunte:

*Algunas de las estrategias del sistema son de la variedad "siéntase bien ahora, pague después". ¿Cuál es el coste de recibir comodidad? Haz una lista de las tres estrategias de comodidad más usadas en orden creciente de costes.*

Posibles respuestas:

- Usando drogas
- Teniendo relaciones sexuales cuando no quería
- Fumando cigarrillos
- Luchando
- Viendo demasiado la televisión
- Usando Alcohol
- Comiendo en exceso
- Durmiendo demasiado
- Auto mutilarse/ autolesionarse

### **C. Introducir estrategias de afrontamiento seguras: automensaje.**

Por ejemplo:

*Quiero enseñarles una estrategia de afrontamiento simple pero realmente segura. En realidad, estoy convencida que muchas de ustedes ya lo hacen y podría ser que ni siquiera se den cuenta de que lo están haciendo. Se llama hablar con uno mismo.*

*Un gran problema para evitar el consumo de drogas viene cuando se activan los desencadenantes de la relación y otros factores desencadenante.. Ya hemos hablado acerca de cómo identificar los factores desencadenantes que pueden causar una recaída. Ahora me gustaría saber lo que te dices a ti misma cuando estás experimentando un disparador o cuando tienes un desliz.*

*¿Cómo el hablar con uno mismo realmente puede cambiar su actitud? Y, si usted está experimentando un impulso de usar drogas o se está sintiendo tentado por un disparador, necesita permanecer en el modo, "yo puedo hacerlo". Si una persona dice a sí misma "Bueno, eso demuestra que no puedo dejar de consumir drogas". Por lo tanto, yo también podría olvidarme de el," ella tendrá problemas para continuar con su plan de abstenerse del consumo de drogas. O si ella dice algo así como " Oh, me siento muy mal. ¿Cómo podría hacer tal cosa? Creo que no vale la pena todo el esfuerzo ", tendrá problemas para continuar.*

*Las personas son seres humanos y la tentación a menudo se despierta cuando se sienten bajos o vulnerables. Nunca se sabe cuando aparecerá la tentación, por lo que necesita protegerse - y su pareja. Pero hay que recordar todas las razones por las que han decidido mantenerse libre de*

*drogas: su familia, amigos, sus metas futuras, y sobre todo su compromiso con su recuperación y bienestar.*

#### **D. Modelado.**

- El facilitador debe introducir la habilidad de hablar con uno mismo: identificar la "voz" en su cabeza y decir las declaraciones positivas de apoyo en lugar de las de autoderrota. Hablar de uno mismo debería ser en forma de "yo": por ejemplo, "puede no volver a usar drogas, Yo quiero."
- El facilitador debe modelar diferentes tipos de declaraciones positivas de hablarse a uno mismo:

*Algunos dicen que hablarse a uno mismo puede servir para recordarse a uno mismo lo que debe hacer:*

- Puedo desarrollar un plan para hacer frente a esto:
- Voy a pensar en lo que tengo que hacer
- Voy a pensar en lo que puedo hacer acerca de esta situación/estrés.
- Voy a pensar antes de actuar.
- Tengo un montón de diferentes estrategias de afrontamiento positivas a las que recurrir para ayudarme con esto.

*Otros auto- mensajes que pueden funcionar sería decirte a ti mismo tipo, las declaraciones de consuelo que le dirías a un amigo en tu situación como:*

- Estoy pasando por un mal momento, pero sé que tengo el poder y la fuerza dentro de mí para seguir con mi plan.
- Tengo que ponerme a mi misma mis metas primero, puedo decirle a mi pareja o a un amigo que no me siento usando ahora mismo.

Obtener ejemplos de auto-mensajes de las participantes que pueden usar si se sienten tentados a consumir – si a ellos les cuesta pídale al participante que le diría a un amigo que se dijera a si mismo, si el/ella está tentado consumir. Anote las respuestas en la tabla. Resumir y alabe el rango/variedad de respuestas.

- Pida a las participantes escribir los auto-mensajes más significativos para ellos en una tarjeta y pongan en práctica la semana próxima.

#### **E. Revisión de los componentes de habilidades**

- El facilitador debe revisar que el hablarse a uno mismo consiste simplemente en decirse afirmaciones positivas a uno mismo para trabajar a través de las tentaciones y la necesidad de consumir drogas, y es una buena manera de ayudar en el proceso de cambio, y hacer frente a los deslices en el cambio de comportamiento.

#### **F. Práctica con el entrenamiento y la retroalimentación.**

Volvamos a algunos de los desencadenantes de relación para el consumo de drogas que se han mencionado anteriormente - poner un ejemplo. Por ejemplo, termina viéndose en una gran pelea con su pareja, donde él estuvo desagradable y tu estás muy enojada y tienes ganas de hablar contigo misma para calmarte. Vamos con el juego de roles. ¿Quién quiere hacer de esta persona?. Lo que me gustaría hacer es practicar el “hablando con uno mismo” a través de esta situación -. Pida a las participantes la práctica y pídale a los miembros del grupo sus sugerencias sobre hablar con uno mismo- Que auto-mensaje puede utilizar otra persona para calmarse y no usar drogas? Dar elogios específicos.

- Si hay tiempo pida a las participantes utilizar el juego de roles con otra situación.

#### **G. Resumir la discusión/ sección.**



<b>REGISTRO DE SERVICIOS</b> 15 minutos
--

**A. Obtener todos los progresos o desafíos que han experimentado los miembros del grupo en el cumplimiento de sus objetivos de servicio o de apoyo.**

Por ejemplo:

*Durante las sesiones individuales, cada uno desarrolló una lista de servicios que usted cree que necesita para ayudarlo a mantenerse libre de drogas y segura en su vida. Cada una de ustedes ha elaborado una lista de objetivos con los pasos que necesita tomar para alcanzar las metas. Todas ustedes habían decidido un objetivo de servicio a trabajar entre su última sesión individual y el grupo de hoy. Me gustaría tener tiempo para escuchar cómo les ha ido a cada una de ustedes. Vamos a dar la vuelta y quiero que todas hablen del objetivo de servicio que estaban trabajando, sus avances, y cualquier problema que hayan podido encontrarse. También me gustaría que cada una de vosotras explicara brevemente cómo afectará a su vida, el cumplimiento de sus metas de servicio.*

- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia.
- Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas Deals para resolver los retos. Utiliza la técnica en Resolución de problemas para ayudar a las participantes a trabajar los desafíos que se encuentre.

Por ejemplo:

**Miembros del Grupo:** ACS dice que tengo que tomar clases para padres, tenía que llamar a estos organismos para consultar sobre la inscripción a las clases pero no llegué a hacerlo.

**Facilitador:** *A veces puede ser difícil hacer todo el trabajo que hay que hacer para obtener ayuda de los servicios que usted necesita. - sobre todo si es posible que realmente usted no quiera los servicios - como las clases para padres. ¿Alguien más ha tenido una experiencia similar? ¿Cómo se han manejado otras personas en situaciones similares? Pensemos un poco más sobre esta forma y pensemos en otras opciones que puede tener usando el enfoque DEALS en la resolución de problemas.*

**B. Uso de modelado y role play para ayudar a las mujeres en el desarrollo de las habilidades necesarias para alcanzar los objetivos de servicio.**

- Por ejemplo, siguiendo el ejemplo anterior, el facilitador puede iniciar el juego de roles. La actuación por parte de la mujer que tiene que llamar a la ACS, pero se siente resistente a la tarea. Haga que los miembros del grupo ofrezcan sugerencias sobre cómo manejar la situación. Es importante no sólo para atender a los aspectos de comportamiento de la situación (por ejemplo, qué decir al teléfono), sino también la preparación mental para la tarea. Por ejemplo, ¿qué técnicas o estrategias ayudarán a las mujeres a prepararse mentalmente para la tarea (por ejemplo: mensajes positivos de uno mismo - "tu puedes hacerlo ", " es una llamada ", respirar profundamente y contar hasta 10 antes de coger el teléfono, permítase algo bueno después de realizar la llamada – (una taza de café , un paseo, etc ...).
- Después de que el facilitador inicia el juego de roles, invite a los miembros del grupo a participar.

**C. Resumir la discusión/ sección.**

<b>CLAUSURA</b> 5 minutos
------------------------------

### **A. Resumen de la sesión y asignación de tareas.**

- Invite a los miembros del grupo a resumir lo que aprendieron y lo que se discutió en el grupo de hoy. Asegúrese de poner de relieve los objetivos de la presentación didáctica y el ejercicio de construcción de habilidades:
  - Asegúrese de que han entendido la conexión entre el conflicto en la relación y el uso de sustancias.
  - Empezar a identificar los conflictos relacionados con factores desencadenantes de consumo de sustancias.
  - Cada miembro comprenderá las maneras de aliviarse a uno mismo.
  - Cada miembro empezará a identificar y aprender nuevas técnicas para el afrontamiento seguro.
- Explique a los miembros del grupo que se les dará "Deberes" entre las sesiones que le ayudarán a trabajar las habilidades que están aprendiendo en grupo. Para que los miembros del grupo se beneficien al máximo de la intervención es esencial completar los deberes. Se les preguntará sobre sus tareas en la próxima sesión de grupo.
- La tarea para la semana que viene es la siguiente:
  1. Seleccione un objetivo de servicio para trabajar la próxima semana.
    - Pida a los miembros del grupo a escribir el objetivo de servicio abajo. Este es un recordatorio visual de la meta y ayuda a consolidar en los miembros del grupo " el compromiso de trabajar hacia sus metas de servicio"
  2. Identificar un desencadenante (o desencadenantes) relacionados con el conflicto de relación que es probable que ocurra en la próxima semana y determinar una estrategia de afrontamiento seguro y automensajes (estrategias) para usar cuando el desencadenante aparezca.
  3. Identificar un disparador general (o disparadores) para el uso de sustancias que es probable que ocurra en la próxima semana y

determinar una estrategia de afrontamiento de seguridad (estrategias) y auto-mensajes (estrategias) para usar cuando el desencadenante aparezca.

4. Relacionar esta asignación de nuevo a la presentación didáctica y el ejercicio de construcción de habilidades. La tarjeta de comodidad puede ser utilizada como un recordatorio de la variedad de estrategias de afrontamiento seguro disponibles, así como un punto de inspiración.
  - Haga que los miembros del grupo escriban el desencadenante y las estrategias de afrontamiento. Pídales que se lleven consigo su tarjeta y de la tarjeta de automensajes y mantenerlos en un lugar seguro donde puedan usarlas con frecuencia.

## **B. Ritual de clausura.**

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Me alegra mucho que hayáis venido al grupo hoy. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros a cada una de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

- Todas se ponen de pie en círculo. Empezando por el facilitador, cada participante dice una "palabra de bienestar". Mientras ella dice su palabra de bienestar, une su mano derecha con la mano izquierda de la mujer que tiene a su izquierda. Al final, todas las participantes estarán unidas en un "círculo de bienestar"

# **SESIÓN 4**

**La curación de los conflictos psicológicos: Estrategias de Afrontamiento de seguridad y habilidades de Estabilización.**

## Sesión 4

### Resumen

I.	Bienvenida y ejercicio de centrado	(5 min)
II.	Registro de recuperación	(15 min)
III.	Registro de relaciones	(15 min)
IV.	Presentación didáctica y debate: Relación de las actividades relacionadas con las drogas y el abuso psicológico	(25 min)
V.	Construcción de habilidades: Afrontamiento seguro II- Pasando de la angustia emocional	(20 min)
VI.	Relaciones seguras- Construcción de la conexión y conseguir el apoyo de familiares y amigos	(15 min)
VII.	Registro de servicios	(15 min)
VIII.	Registro de servicios	(15 min)
IX.	Clausura	(5 min)

## Sesión 4

### Preparación

#### **Materiales:**

Específicos de la sesión:

3. Hoja de estabilización
4. Rueda de poder y control

#### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carrocero, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo del participante

#### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en tarjetas para dar a cada miembro del grupo.
7. Asegúrese de que hay copias suficientes de los miembros del grupo de planes de seguridad, plan de cambio, y el plan de servicios en su carpeta de grupo.

## Sesión 4

### Objetivos

#### *Específicos de la sesión:*

- Cada miembro será capaz de describir la estabilización física o estabilización mental(p.e automensajes)
- Cada miembro tendrá la oportunidad de aprender y practicar la estabilización calmante.
- Cada miembro será capaz de identificar situaciones en las que se puede emplear este tipo de técnica de estabilización.
- Cada miembro va a obtener un mayor conocimiento de sus fuentes actuales de apoyo social.
- Cada miembro aprenderá maneras de incrementar su apoyo social

#### *Continuos:*

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados
- A cada participante se le dará la oportunidad de tomar parte en una evaluación continua de conflicto y peligro en sus relaciones íntimas.
- Proporcionar una oportunidad para practicar las habilidades necesarias para llevar a cabo los planes de seguridad y conseguir los objetivos de servicio.



## FORMATO DE GRUPO

### BENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.

## REGISTRO DE RECUPERACIÓN

15 min

- Puntos a recordar:
  - El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
  - El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las destrezas y en aprender de las sesiones anteriores.
  - El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

### **A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado durante la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
  - Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
  - Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de resolución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

#### Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias?*

*¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

### **B. Discuta estrategias de afrontamiento seguras/ alternativas a comportamientos inseguros y las situaciones planteadas por los miembros del grupo.**

Empezando por el miembro del grupo que tuvo un Comportamiento inseguro, pedirle que:

- Identificar los posibles factores desencadenantes que llevaron a su comportamiento inseguro.

- Utilice el método en solución de problemas DEALS que se puedan aplicar pensando en lo que se ha tratado en la sesión.
- Piense en alternativas o estrategias de afrontamiento seguras que podría ser capaz de emplear en el futuro.

Después de esto, pida a otros miembros del grupo sus aportaciones.

Por ejemplo:

*(nombre del miembro del grupo), ahora que ha pasado algún tiempo desde el incidente o comportamiento que ha descrito, puede pensar de otras maneras - las maneras más seguras- que podría haber utilizado en esta situación o que le ayudarán a manejar situaciones similares en el futuro?*

- Describa los pros y los contras de la utilización de estrategias alternativas de afrontamiento.
- Dirija y normalice cualquier ambivalencia que puedan tener los miembros del grupo en relación al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(Nombre del miembro del Grupo) habló de salir de casa e ir al parque después de que su pareja regresara a casa con drogas y se negó a salir cuando usted se lo pidió. Sin embargo, ella se fue a un parque donde solía comprar, se trataba de un desencadenante enorme capaz de conducir a (nombre del miembro del grupo) a consumir.*

*Algunas de las alternativas presentadas fueron; ir a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de AA, o a casa de amigos.*

*Pensemos en cada una de estas, lo que es bueno y lo que podría no ser tan bueno. Vamos a empezar con la sugerencia de ir a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas acerca de esto? ¿Cómo podría no ser una buena opción? Cuando esto podría ser una buena opción*

- Este procedimiento puede hacerse por cada alternativa si el tiempo lo permite.
- Un resumen de la discusión de los pros y los contras del cambio de comportamiento.

### **C. Resumir discusión / sección.**

- Invite a los participantes a resumir lo que ha sido tratado en esta sección. Proporcionar la asistencia necesaria para reforzar los puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES

15 minutos

### **A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de resolución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

### **B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de resolución de problemas DEALS.

### **C. Discusión/sección de resumen.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las destrezas de afrontamiento positivo y resolución de problemas.

PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DISCUSIÓN: AUMENTO  
DE LA CONCIENCIA DE LA RELACIÓN ENTRE  
ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LAS DROGAS Y EL  
CONFLICTO PSICOLÓGICO

25 minutos

**K. Características de las relaciones saludables y menos saludables**

Obtener el debate y en última instancia, una descripción de las características de las relaciones íntimas saludables y no saludables, especialmente como estas características influyen en el uso sustancias.

Por ejemplo:

*La semana pasada discutimos sobre el uso de sustancias para hacer frente al dolor físico y emocional. Y empezamos hablando de cómo el conflicto en las relaciones puede ser un disparador para el uso de sustancias. Hoy me gustaría que habláramos más específicamente acerca de las relaciones - en particular, de las relaciones íntimas o de pareja.*

Pregunta de discusión:

*¿Cuáles son las características de una relación íntima sana/ relaciones que promuevan el bienestar? [Facilitador debe escribir las respuestas en el rotafolio.]*

*¿Cuáles son las características de una relación íntima no saludable / relaciones que no promueven el bienestar? [Facilitador debe escribir las respuestas en el rotafolio.]*

- Aproveche la discusión de los participantes para conectar con la toma de conciencia de la relación entre las actividades relacionadas con las drogas y los conflictos psicológicos en las relaciones íntimas.

**B. Construir a partir de la discusión formas en que las relaciones saludables y no saludables influyen en el consumo de sustancias.**

Por ejemplo:

*Quiero conectar este debate sobre las relaciones saludables y no saludables con el consumo de sustancias. ¿Cuáles son algunas de las formas de relaciones saludables que pueden influir en el consumo de sustancias? [El Facilitador puede recoger alguna cosa fuera de la lista para obtener la discusión empezada.] ¿Cuáles son algunas formas de relaciones poco saludables que pueden influir en el consumo de sustancias?*

**C. Introducir la Rueda de Poder y Control y la Rueda de la Igualdad.**

- Conecte la presentación didáctica previa a la discusión actual / tema actual.
- Esta discusión / sección no tiene por qué ser larga, sino más bien proporcionar una introducción a las ruedas y una forma de anclar la discusión previa:

Por ejemplo:

*Usted hizo una muy buena descripción de las características de las relaciones sanas y las no saludables. Quiero mostrarte un par de cosas ahora mismo - la rueda de Poder y control y la de Igualdad. Podemos ver que algunas de las características que se le ocurrieron de las relaciones saludables y no saludables se muestran en la rueda.*

**D. Defina brevemente maltrato psicológico**

Una vez más - esto no debe ser un debate largo, sino más bien una forma de poner énfasis en la discusión.

Por ejemplo:

*Echa un vistazo a la rueda de poder y control. Lo que esto dice es que el conflicto se basa en las relaciones de poder y control. Sus parejas pueden utilizar una variedad de estrategias para ganar poder y control en sus relaciones. Las formas más evidentes se muestran en el círculo exterior - la violencia sexual y física; sin embargo, el círculo interior muestra algunas formas más sutiles en las que las parejas pueden obtener poder y control en la relación. Esto es lo que quiero decir con conflictos psicológicos o abusos. En relación a la Rueda de Poder y Control alguien puede pensar un ejemplo de su vida donde su pareja*

*haya usado alguna de estas técnicas? Listado de los diferentes tipos de maltrato psicológico en un gráfico.*

**- Resumir la definición de abuso psicológico.**

*El abuso psicológico ocurre cuando una persona usa su poder para faltar al respeto o bajar la autoestima o la felicidad de otro. Cuando el maltrato psicológico se produce, hay una pérdida de control y poder para la mujer. La mujer puede temer que el hombre tomará represalias con violencia o el aislamiento. El abuso psicológico incluye escasez económica, la humillación social, el aislamiento social, el control o comportamiento amenazante.*

*Las mujeres que son maltratadas física y psicológicamente sienten a menudo que la violencia psicológica fue más perjudicial para ellas. De hecho, cuando el abuso físico y psicológico se comparan, el maltrato psicológico es más fuertemente asociado con una pobre salud física y mental, más que el abuso físico.*

*De hecho, les preguntamos a 200 mujeres de PMM que refirieron haber sufrido agresiones físicas o sexuales por sus parejas, qué fue la cosa más dolorosa que su pareja le hizo. Noventa y tres por ciento de las mujeres reportaron que el abuso psicológico, sobre todo el abuso verbal era la cosa más dolorosa y sólo el 7 por ciento indicó que el abuso físico o sexual era la cosa más hiriente*

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES: AFRONTAMIENTO  
SEGURO II - PASANDO DE LA ANGUSTIA EMOCIONAL**  
20 minutos

- A la estabilización también se le puede llamar concentración, mirar hacia el exterior, distracción, o distanciamiento sano. Es particularmente poderosa debido a que puede aplicarse a cualquier situación en que la mujer se vea expuesta a factores desencadenantes y se puede realizar casi en cualquier momento y en cualquier lugar. A pesar de que el método es simple, debe ser practicado con frecuencia para sacarle el máximo de provecho.
  - No es un ejercicio de relajación. La estabilización es una estrategia muy activa que trabaja a través de la distracción y la conexión con el mundo exterior. Se les pide a las mujeres que mantengan sus ojos abiertos.
  - Se trata de una estrategia de afrontamiento seguro que se utilizará cuando una participante se siente abrumada, caótica, como si "fuera a perder" - se desplaza la atención de la mujer fuera de lo que está pasando en la cabeza y en el aquí y la centra en el mundo a su alrededor.
- A. Obtener una breve discusión sobre estados emocionales que conducen o están relacionados con el consumo de drogas como una manera de introducir el ejercicio de estabilización.**

Por ejemplo:

*La semana pasada usted identificó factores desencadenantes relacionados con el consumo de drogas y la recaída, vosotras habéis creado vuestro propio libro de bienestar para las mujeres que les han dado una motivación visual y estrategias seguras y alternativas de afrontamiento. Hoy quiero enseñarles alguna estrategia de afrontamiento muy simple, pero potente llamada estabilización o concentración. ¿Alguien ha oído hablar de esto? Esta es una estrategia realmente poderosa para utilizar cuando usted tiene algún problema o emociones extremas y fuertes que pueden dar lugar o estar relacionadas con el consumo de drogas - emociones disparadoras. Antes de hablar más, a cerca de la estabilización - quiero asegurarse de que todas estamos en la misma página - ¿Cuáles son algunos ejemplos de emociones extremas que pueden desencadenar el consumo de sustancias? [Escribir en la pizarra]. Bien, ahora me gustaría guiarla a través de una demostración de 10 minutos de la estabilización y luego hablar de cómo le fue a usted. ¿Qué le parece?*



## **B. Orientar a las mujeres a la estabilización.**

### Por ejemplo:

*Muchas mujeres que están luchando para trabajar a través de impulsos o deseos de consumir drogas o lidiar con los sentimientos negativos de ira y el dolor de sus relaciones personales, encontraron que la estabilización es de gran ayuda. Muchas ya habéis visto un tipo de estabilización, que se llama auto-mensajes o de sosiego, lo que significa que hay que seguir diciéndose a si mismo declaraciones positivas para afrontar una situación difícil.*

*En la estabilización, el objetivo es fijar su atención al mundo exterior, a alejarse del mundo interior de sentimientos negativos. Puede extraer y distanciarse del dolor emocional. Si usted nota que estás centrándose en sentimientos negativos trate de dejarlos ir, como las hojas en otoño o una brisa que sopla una vela. Alejarse de los sentimientos negativos enfocando su atención de forma más intensa en el mundo exterior. Es posible que quiera pensar en esto como cuando cambia de canal, al igual que un televisor, donde puedes cambiar el canal para conseguir un programa diferente. Mantén tus ojos abiertos durante todo el tiempo y mira alrededor del cuarto tanto como quieras. Recuerde que usted siempre tienes el control. Y trata de no juzgar nada - sólo fíjese en lo que "es". Yo os daré las instrucciones de estabilización durante aproximadamente diez minutos. Trabajamos en la estabilización mental y repasar la estabilización calmante o auto mensajes. Usted puede ver cual de ellos le funciona mejor. También le pregunto una serie de preguntas sencillas. Por favor responda a las preguntas en silencio.*

- Pregunte a cada participante cómo se siente ahora mismo.
- Si el participante está experimentando un sentimiento negativo esto puede ser su punto de partida para el ejercicio. Si no se sienten negativas pedirles que piensen en un sentimiento negativo como desencadenante que identificaron en esta sesión o la semana pasada por ejemplo.
- Use la hoja de Estabilización, que cada mujer escriba como se siente y su valoración.

### Por ejemplo:

*Antes de empezar, cuente cómo se siente en este momento. Si fueras a valorar tus sentimientos negativos en una escala de 0 a 10 siendo 10 el peor, como de mal te sientes ahora? La razón de puntuar los sentimientos es ver si la estabilización ayuda a reducir los sentimientos negativos, vamos a volver a la puntuación de los sentimientos tras el ejercicio.*

## C. Estabilización Mental:

### a. Instrucciones:

*Empieza recordándote a ti mismo que estás a salvo. Usted está aquí en el grupo, hoy es \_\_\_\_\_ (por ejemplo, lunes), y usted está en \_\_\_\_\_ (por ejemplo, PMM). Ahora, vamos a tratar de imaginar que ponemos una barrera entre tú y todos tus sentimientos negativos -. Imagina que tus sentimientos negativos son empaquetados y puestos en un contenedor. (El contenedor puede ser una caja fuerte, un congelador, un tronco, imagine el contenedor que mejor funciona para usted).*

- Pregunte a los participantes que contenedores están visualizando.

*Después, piense en algo que pueda poner entre usted y ese contenedor de sentimientos negativos: Tal vez una pared, o un río - cualquier cosa que cree distancia entre usted y sus sentimientos negativos.*

- Haga una ronda pidiendo a las participantes que bloqueen la imagen que tienen en sus mentes, apunte y resuma la variedad de respuestas. bien!

*Ahora vamos a concentrarnos en la habitación. Mire alrededor de la habitación. Nombre tantos colores como puedas. Bueno. Ahora nombre tantos objetos como pueda ¿Cuántas sillas hay? ¿Hay cortinas? ¿Cuántas ventanas? Mira por la ventana - ¿Cuál es el tiempo fuera? Buena. ¿Hay cuadros o carteles, si así lo deciden una y describirlo, no evaluar ni juzgar, pero sólo describiendo todo lo que pueda acerca de él: los colores, formas, contenidos. ¡Excelente!*

*¿De qué color es la alfombra o el suelo? ¿Cuántas puertas hay? ¿Son las luces fluorescentes o amarillas? ¿De qué color es la pintura de las paredes? ¿Ve usted alguna palabra impresa en cualquier lugar de la habitación (un póster o un libro?) Si es así, lea cada letra al revés - que se lean al revés, es porque lo que desea es darse cuenta de las propias letras - como si usted estuviera viéndolas por primera vez. Genial.*

*A continuación intentaré nombrar algunos hechos. Dime los nombres de las ciudades - tantas ciudades como puedas nombrar. Maravilloso. Ahora trata de nombrar todos los equipos deportivos que puedas recordar. ¿Qué hay de los programas de televisión - nombre tantos como pueda. Ahora, tome el número 100; réstele 5, reste 5 otra vez y observe el nuevo número. No se preocupe por las matemáticas - déjelo ir.*

#### **D. Puntúe los sentimientos negativos después del nuevo ejercicio.**

Por ejemplo:

- *Vuelva a puntuar los sentimientos negativos en una escala de 0 a 10 – siendo 10 la más negativa.*
- *De vez en cuando una calificación de las mujeres puede no mejorar. Si esto sucede, asegúrese del proceso. Por ejemplo, pidiendo a la mujer lo que ella cree que le podría ayudar a que la próxima vez sea más eficaz.*
- *Otro tipo de estabilización se llama estabilización de sosiego o tranquilizadora.*

*La estabilización de sosiego puede ser como auto mensajes o imágenes visuales calmantes que pueden ayudarle a trabajar en situaciones o emociones difíciles. Puede ayudar a distraerse de los pensamientos ansiosos centrándose en experiencias relajantes que están centradas en alguno de sus cinco sentidos- vista, oído, olfato, tacto, gusto.*

*La semana pasada discutimos algunas declaraciones positivas que se pueden utilizar cuando uno se enfrenta a una urgencia o un disparador para usar drogas. Auto-mensajes es otro tipo de estabilización que se puede utilizar para hacer frente a las emociones negativas, y al impulso de utilizar drogas. Pensando en nuestra conversación de la semana pasada, puede cada una pensar en un auto-mensaje positivo, ¿qué crea que le podría funcionar a usted?*

- Mantener el ejercicio al menos 10 minutos hasta que haya sido completado.

#### **E. Explorar las reacciones de los miembros del grupo a la demostración de la Estabilización.**

- Antes y después de las valoraciones: Pida a las mujeres avisar si sus calificaciones han cambiado antes, y después del ejercicio. Si el facilitador lo desea, puede resumir las puntuaciones de las mujeres, "En la mayoría de ustedes se redujo al menos un punto o dos, y algunas personas redujeron cuatro puntos".
- Reacción de las mujeres a la estabilización.

Por ejemplo:

*¿Qué es lo que te gusta y disgusta de la estabilización? ¿Cómo te sentiste después del ejercicio? ¿Fue capaz de focalizar su atención durante el ejercicio? ¿Algunas de las partes del ejercicio fueron un problema para usted? ¿Fueron algunas de las partes de gran ayuda para usted?*

- Anime a las mujeres a discutir por qué es importante separar el dolor emocional.
- Recordatorio: La estabilización es una técnica que permite a las mujeres regular su afecto negativo/ emociones negativas, sin usar afrontamientos negativos (por ejemplo, el consumo de sustancias, relaciones sexuales de riesgo, etc....)

**F. Discutir a cerca de cómo la estabilización puede ayudar en situaciones específicas.**

Por ejemplo

*¿Cómo se puede aplicar cuando se siente el impulso de tomar drogas?  
¿Cuando sientes malestar? ¿Cuando te sientes enfadado?*

- Obtén de los miembros del grupo ejemplos específicos a los que se enfrenten a diario.
- Pregunte a las mujeres si piensan que podrían haber utilizado la estabilización para ayudar a manejar cualquier comportamiento peligroso que sucediera la semana pasada.

**G. Resumir la discusión/sección.**

**CONSTRUCCIÓN DE HABILIDADES: RELACIONES  
SALUDABLES – CONSTRUCCIÓN DE CONEXIÓN Y  
OBTENCIÓN DE APOYO DE FAMILIARES Y AMIGOS**  
15 minutos

- El punto principal:

Acceso a el apoyo para la creación de bienestar - tanto en términos de recuperación de las mujeres como de reducción del conflicto en la relación / aumento de la seguridad - es esencial. Familiares y amigos pueden ser una importante fuente de apoyo. Sin embargo, muchas mujeres que han estado involucradas en el consumo de drogas y relaciones donde había conflictos/ abusos, a menudo se encuentran aisladas de su familia y de los amigos.

- El estrés como base para usar eco mapas que ayuden a los miembros del grupo en la evaluación del apoyo social.
- Trazar visualmente vías informales de apoyo social y discutir estas relaciones ayudará a los miembros del grupo en la evaluación de su nivel de apoyo social actual, proporcionar información sobre los recursos que actualmente, no utilizan los miembros del grupo; obtener / poner de relieve las barreras y los facilitadores para aumentar los recursos de la red social.

### **A. Introducir el ejercicio**

Por ejemplo:

*Sabemos que muchas mujeres que usan drogas a menudo se encuentran aisladas de su familia y amigos no consumidores. Además, como acabamos de decir, una de las características de una relación de pareja poco saludable puede ser limitar su contacto con la familia y amigos. ¿Es esto cierto para cualquiera de las personas que están aquí?*

Vamos a aprender algunas técnicas actuales para aumentar el apoyo social de familiares y amigos -. Antes de empezar tengo que hacerme una imagen mental de su red de apoyo social.

Pero primero, me gustaría aclarar lo que entendemos por apoyo social. Déjenme añadir esto, ¿qué es apoyo social? (Estamos buscando tanto el apoyo social informal, amigos no consumidores y familiares, así como el apoyo social formal, grupos religiosos, AA, etc. ...]

El ejercicio que vamos a hacer se llama eco-mapping. El Eco-mapping le proporciona información acerca de sus redes de apoyo social que actualmente usted no consideraría y también le podría ayudar a obtener/

poner de relieve las barreras y los facilitadores de incrementar su apoyo social con familiares y amigos.

## **B. La creación de eco-mapas.**

- Proporcionar la rejilla Eco-Mapa adaptado de Myers, 1993.
- Los facilitadores deben crear su propio eco-mapa y utilizarlo como ejemplo. Servirá como modelo de expresión creativo para los participantes.
- Comience con Eco-Mapa Grid.
- Proporcionar a los miembros del grupo un ejemplo de un Eco-Mapa, caminando a través del cómo crear el suyo propio en el libro Tratamiento para el Bienestar de la mujer:
  - La red de mapa ecológico está dividido en secciones que representan las diferentes áreas donde sería posible tener contacto con familiares y amigos que puedan proporcionar apoyo social.
  - Dibuje un círculo en el centro del papel. Ponga "yo" o su nombre en él.
  - Utiliza figuras o círculos más pequeños que representan a personas de tu red o personas con quienes mantienes contacto. Ponga las iniciales al lado de las figuras de palo o en el interior del círculo.
  - Coloque los círculos más cerca o más lejos de usted (es decir, su círculo) en función de la frecuencia con que tengas contacto físico con estas personas.
  - Utilice rotuladores o lápices de colores para agregar líneas u otras marcas que muestran algo sobre su relación con cada persona. Por ejemplo, una línea roja entre él yo y la madre podría indicar una relación conflictiva.

## **C. Provocar el debate sobre las redes de apoyo social.**

- Invite a cada miembro del grupo a compartir sus Eco-Mapas y a hablar de su apoyo social de familiares y amigos.

### Discusión de las preguntas:

- a. ¿Quién le proporciona el apoyo social más positivo?

- b. ¿Hay personas en tu red social con las que podrías aumentar el contacto?
- c. ¿Hay personas de riesgo en la red con las que puedes disminuir el contacto?

Se debe prestar especial atención a suscitar lo siguiente:

- ¿Te gustaría ver en este diagrama a alguien que no está? -
- ¿Qué fuentes de apoyo social le gustaría ver en este diagrama que no está?

**D. Generar discusión a cerca de formas específicas para aumentar el apoyo social de familiares y amigos.**

- a. Es muy importante que los miembros del grupo sean lo más específico posible. Por otra parte, es importante poner de relieve la necesidad de ser proactivos - aunque el apoyo social es importante en momentos de necesidad aguda (por ejemplo después de un incidente violento) el apoyo social contribuye a la capacidad de las mujeres para mantener la seguridad tanto en términos de conflicto de relación como de uso de sustancias.

Por ejemplo:

Me gustaría que cada una de ustedes anotara al menos tres formas en que puede aumentar la red de apoyo positivo o social seguro que está recibiendo de su familia y amigos. Quiero que sea lo más específico posible. Así, por ejemplo, si nos remontamos a el eco mapa que les mostré como ejemplo, vemos que la persona no se involucra en las actividades de cualquier comunidad o iglesia. Sin embargo, esto es importante para ella, ella quiere estar más involucrada en su iglesia o encontrar una. Si aumentó su asistencia a la iglesia de una sola vez cada dos semanas, o fue al Estudio de la Biblia, una vez a la semana es muy probable que incremente el apoyo social en este ámbito. ¿Cuáles son algunos de los pasos que se deben hacer para empezar a trabajar en esto? (Por ejemplo, localizar una iglesia, y encontrar los horarios de los servicios y Reuniones del estudio de la Biblia, hacer contacto con un miembro de la iglesia, planear o programar ir, viajes a la iglesia o reuniones, ir dentro)¿Tiene esto sentido? ¿Alguien tiene alguna pregunta?

- Otras posibles respuestas:

- b. Llame a su madre una vez por semana
- c. Ir a la iglesia este domingo.
- d. Unirse a la reunión del estudio de la Biblia.
- e. Programar y mantener las visitas semanales con los niños

- Proporcionar Hoja aumentando el Apoyo Social.
- Después de que las mujeres hayan escrito sus respuestas, les invitamos a compartirlas con el grupo.
- Alentar y facilitar la 'capacidad de los miembros para proporcionar información y sugerencias entre sí.

Preguntas para el debate:

- ¿Qué pasa con la búsqueda de apoyo social de esta fuente en particular, puede ser la más difícil?
- ¿Cómo puedes manejar y anticipar estos desafíos? –
- ¿Qué vía de apoyo social será de más fácil acceso y por qué?

**E. Resumir la discusión/ sección**



**REGISTRO DE SERVICIOS**  
10 minutos

**Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas DEALS para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Resuma el debate/la sección.**

<b>CLAUSURA</b> 5 minutos
------------------------------

**A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.**

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló hoy.
- Invite a los miembros del grupo a resumir lo que han aprendido y lo que se discutió en el grupo de hoy. Asegúrese de poner de relieve los objetivos para la presentación didáctica y el ejercicio de construcción de habilidades:
  - Cada miembro será capaz de describir la Estabilización (es decir, responder a la pregunta, "¿que es la estabilización").
  - Cada miembro tendrá la oportunidad de aprender y practicar tres tipos de estabilización, física, mental y relajante.
  - Cada miembro será capaz de identificar situaciones en las que puede emplear técnicas de estabilización.
- La tarea para la semana que viene es el siguiente:
  - Seleccione un objetivo de servicio a trabajar para la semana que viene.
  - Practicar la estabilización. Reserve 10-20 minutos de la próxima semana para practicar la técnica de Estabilización que has aprendido hoy. Además, elegir al menos una situación desencadenante (ya sea para el consumo de drogas o el conflicto en la relación) que es probable que suceda la próxima semana. Practique la estabilización en respuesta a la situación.

Haga que los miembros del grupo programen su tiempo de práctica, escribiendo una nota recordatoria. También puede anotar la situación desencadenante que van a utilizar para la estabilización.

**B. Ritual de clausura.**

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Una vez más, me alegra que tengamos esta oportunidad de hablar. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura*

*Vamos a terminar con nuestro ritual de cierre.*

Todos de pie en círculo. Comenzando con el facilitador, cada miembro del grupo dice una "palabra de bienestar". Mientras ella repite su palabra de bienestar, une su mano derecha con la mano izquierda de la mujer a su izquierda. Al final todos los miembros se unirán en un "círculo de bienestar"! las palabras de bienestar son palabras que transmiten esperanza e inspiración.

Por ejemplo:

*Paz  
Sobriedad  
Amistad  
Hermandad  
Cuidado  
Salud*

# SESIÓN 5

## Reconversión de la ira: habilidades de estabilización<sup>1</sup> y transformación

1. Basado en Najavits, N. (2002). Seeking Safety: A New Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder and Substance Abuse. En *Trauma and Substance Abuse: Causes, Consequences and Treatment of Comorbid Disorders* (Eds. P. Ouimette & P. Brown). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.

## **Sesión 5**

### **RESUMEN**

I. Bienvenida y ejercicio de centrado	(05 min)
II. Registro de recuperación	(15 min)
III. Registro de relaciones	(15 min)
IV. Presentación didáctica y debate: Relación de las actividades relacionadas con las drogas y el maltrato físico	(30 min)
V. Desarrollo de destrezas: Identificar y tratar el estrés	(30 min)
VI. Registro de servicios	(15 min)
VII. Clausura	(05 min)

## Sesión 5

### PREPARACIÓN

#### **Materiales:**

*Específicos de la sesión (todos los siguientes son folletos):*

1. Ejercicio de concienciación de la ira/estrés
2. Trabajo para casa: ejercicio práctico de control del estrés

#### *Generales:*

- A. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carrocero, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
- B. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
- C. Hoja de asistencia
- D. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
- E. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
- F. Carpetas del grupo del participante
- G. Póster de la rueda de poder y control

#### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los planes de seguridad, el plan de cambios y el plan de servicios.

## Sesión 5

### OBJETIVOS

#### ***Específicos de la sesión:***

- Cada participante podrá definir lo que constituye el maltrato físico.
- Cada participante creará su entendimiento de la dinámica de poder y control inherente a la experiencia de conflicto con la pareja
- Cada participante podrá identificar distintas formas en las que su implicación en actividades relacionadas con las drogas (esto es, robar, hurtar, compartir y consumir drogas) puede conducir a conflicto físico.
- Cada participante podrá tomar conciencia de su consumo de drogas para afrontar el dolor físico y emocional del conflicto.
- Deje que la participante explore y comprenda cómo la ira puede ser a la vez útil y perjudicial para su recuperación y seguridad.
- Identifique las creencias destructivas y constructivas típicas asociadas con la ira
- Aprenda el modelo de tres pasos para controlar la ira antes, durante y después de que se produzca

#### ***Continuos:***

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados
- A cada participante se le dará la oportunidad de tomar parte en una evaluación continua de conflicto y peligro en sus relaciones íntimas
- Dé la oportunidad de practicar las habilidades necesarias para llevar a cabo planes de seguridad y lograr los objetivos de servicio

## FORMATO DE GRUPO

### BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.



## REGISTRO DE RECUPERACIÓN

### 15 minutos

#### **Puntos a recordar:**

- El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
- El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las destrezas y en aprender de las sesiones anteriores.
- El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

#### **A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado durante la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
  - Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
  - Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de resolución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

#### Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias?*

*¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

**B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:
  - Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.
  - Utilice métodos de resolución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión
  - Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES

### 15 minutos

**A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto?*

*¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de resolución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

**B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de resolución de problemas DEALS.

**C. Discusión/sección de resumen.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las destrezas de afrontamiento positivo y resolución de problemas.

**PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DEBATE:  
Concienciación de la relación entre las actividades  
relacionadas con drogas y el conflicto físico  
30 minutos**

**A. Resuma brevemente el debate de la semana anterior.**

- Resuma brevemente el debate de la semana anterior sobre las características de relaciones sanas y enfermizas (utilice la lista elaborada la semana anterior; empiece con las características de las relaciones sanas).
- Dé lugar a un debate sobre lo que las participantes valoran en sus relaciones íntimas, así como sobre lo que desearían cambiar.

Por ejemplo:

*La semana pasada todas elaborasteis una lista de las características de relaciones sanas y no sanas. Las relaciones sanas se caracterizan por (lista)... Por otra parte, las relaciones no sanas se caracterizan por... Hoy me gustaría hablar más específicamente sobre lo que valoráis en vuestras relaciones íntimas. Decidme algunas de las cosas que valoráis en vuestras relaciones. Bien, ahora cambiemos un poco de velocidad y hablemos sobre esas cosas que os gustaría cambiar en vuestras relaciones.*

- Utilice el debate para hacer la conexión con el tema de presentación didáctica de hoy: actividades relacionadas con las drogas y malos tratos.
- Puede que el facilitador tenga que sondear para que se revelen problemas de conflicto físico o amenazas de conflicto físico.

**B. Proponga un debate sobre el conflicto físico en las relaciones íntimas.**

- Haga referencia a la rueda de poder y control.
- Conecte la presentación didáctica anterior con el debate/tema actual.

Por ejemplo:

*Todas habéis mencionado una serie de cosas que valoráis en vuestras relaciones (nombre algunas de ellas), pero también habéis enumerado una serie de cosas que os gustaría cambiar. Uno de los problemas que habéis mencionado en el que me gustaría que nos centráramos más específicamente es el relacionado con el poder y el control (las palabras*

reales de las mujeres o las situaciones que mencionan pueden sustituirse por "poder y control" - la cuestión es hacer claramente la conexión entre las cosas que desearías cambiar en la relación y la presencia de conflicto en la relación –en concreto, conflicto físico). *La semana pasada hablamos sobre la relación entre el consumo de sustancias y el conflicto psicológico. Aprendisteis sobre la rueda de poder y control y hablasteis sobre estrategias de control que podéis utilizar para manteneros en situaciones menos que sanas. En el anillo exterior de la rueda, vemos que estas tácticas de control en ocasiones son respaldadas con amenazas y el uso real de violencia.*

*Sabemos que hay muchos tipos de violencia. Hoy vamos a hablar del conflicto físico.*

- Manifieste que el maltrato verbal y los comportamientos de control a menudo pueden convertirse en conflicto físico a medida que avanza la relación o durante momentos de estrés.
- Manifieste que vivir con un miedo constante de violencia física es en sí violencia/conflicto/maltrato; vivir con un miedo constante de violencia física es una característica de una relación enfermiza (es decir, la sensación de estar andando con pies de plomo, intentando evitar desatar la ira de la pareja).
- Manifieste que hay una amplia variedad de tipos de conflicto físico. El conflicto físico puede ir de dar una bofetada o un empujón a palizas que pongan en riesgo la vida.

**C. Proponga un debate sobre las diferentes formas en las que las actividades relacionadas con la droga afectan al conflicto en las relaciones.**

- Proponga un debate sobre las formas en las que las actividades relacionadas con las drogas (por ejemplo, procurarse dinero para comprar droga; conflictos sobre el reparto; compartir y robar drogas) y/o el consumo de drogas de las participantes o de sus parejas aumentan las probabilidades de conflicto. (es decir, suscitar un debate sobre la conexión entre el consumo de drogas/actividades relacionadas con las drogas y el conflicto físico).

De acuerdo con charlas anteriores que hemos mantenido con hombres y mujeres en tratamiento con metadona, el consumo de drogas desempeña un papel importante en el desencadenamiento del conflicto físico. Ahora, hablemos más específicamente sobre las formas en que el consumo de sustancias es un factor en la experiencia de conflicto físico dentro de las relaciones íntimas. *Cuando hemos hablado con las mujeres sobre esto en el pasado, han destacado tres áreas que conectan a las drogas con el conflicto físico:*

- actividades relacionadas con las drogas

*Por ejemplo, cómo conseguir dinero, quizá a cambio de sexo, para comprar droga; peleas sobre el reparto de drogas; o robo de drogas. ¿Podéis darme algún ejemplo, de vuestra experiencia o de la experiencia de otra persona, de ocasiones en las que la implicación en actividades relacionadas con las drogas condujo a conflicto físico? Las mujeres pueden hablar sobre relaciones del pasado o de una mujer que puedan conocer.*

- consumo de sustancias de la pareja

*Por ejemplo, vuestra pareja se coloca o se emborracha y se vuelve físicamente agresivo/violento y después culpa a las drogas o al alcohol de su agresión física. ¿Podéis darme algún ejemplo de vuestra experiencia o de la de otros de ocasiones en las que el consumo de drogas o alcohol de la pareja condujera a conflicto físico?*

- consumo de sustancias propio

*A veces, cuando una mujer está borracha o colocada, no se da cuenta de que el comportamiento de su pareja se está volviendo amenazador o peligroso, y también es menos capaz de protegerse o escapar de las situaciones. Aunque una mujer nunca es responsable del comportamiento agresivo de su pareja, en ocasiones, cuando una mujer está borracha o colocada, dice cosas que pueden desencadenar la ira de su pareja. ¿Podéis darme algún ejemplo, de vuestra experiencia o de la experiencia de otra persona, de ocasiones en las que el consumo de drogas o alcohol de una mujer condujera a conflicto físico?*

**D. Resume la lista de desencadenantes relacionados con las drogas para conflicto físico dentro de las relaciones íntimas.**

- Invite a las participantes a compartir sus desencadenantes con el grupo, publicando sus respuestas en el rotafolio. Reconozca las similitudes para cada participante.
- Es esencial manifestar que, aunque las participantes son responsables de su propia ira, de su propio comportamiento, NUNCA son responsables de los abusos de sus parejas.
  - Pregunte a las participantes cómo les hace sentirse el conflicto en la relación y el vivir con miedo del comportamiento amenazador o la agresión física de una pareja.
  - Proponga un debate sobre cómo el conflicto en las relaciones puede conducir a estrés; escriba síntomas relacionados con el estrés en el rotafolio o en el papel. Resume el debate.

## DESARROLLO DE DESTREZAS: Identificar y tratar el estrés 30 minutos

*Hemos hablado sobre cómo el conflicto en las relaciones conduce a sentimientos negativos y estrés. Las investigaciones recientes han demostrado que el estrés desempeña un papel principal a la hora de desencadenar el consumo de drogas, especialmente entre mujeres. Nos gustaría pasar los próximos minutos hablando sobre cómo se pueden reconocer los síntomas de estrés.*

### **A. Estrés**

*¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son algunos de los síntomas de estrés/indicios de que estáis sufriendo estrés o sintiéndoos estresadas?*

- Anote las respuestas de las participantes en el rotafolio y añada según sea necesario de la siguiente lista.
  - Irritabilidad
  - Frustración
  - Ansiedad
  - Mayor nerviosismo
  - Depresión/actitud deprimida
  - Frecuencia cardíaca aumentada
  - Comentarios frecuentes de los amigos del tipo "tómalo con calma" o "relájate"
  - Insomnio constante (incapacidad de quedarse dormida; despertarse demasiado temprano)
  - Respiración superficial
  - Cara enrojecida
  - Temblor de manos
  - Rigidez de cuello
  - Manos extremadamente frías o calientes
  - Poco apetito
  - Falta de concentración
  - Incapacidad de dejar de pensar en algo
  - Sensación de impotencia
  - Frecuentes errores por descuido en el trabajo
  - Ganancia o pérdida de peso excesiva
  - Híper vigilancia: siempre alerta
  - CUALQUIER pensamiento de suicidio
  
- Hay un folleto sobre ESTRÉS y uno sobre ESTRÉS o TEPT; pueden entregarse ambos o uno de ellos.
- Cuando el estrés no está identificado y no se utilizan estrategias de afrontamiento positivo, el estrés puede actuar como desencadenante tanto para el consumo de sustancias como para el conflicto en las relaciones.



**B. Proponga un debate sobre las ocasiones en las que el estrés ha actuado como desencadenante para el consumo de sustancias.**

*Como dijimos anteriormente, hay una recopilación de estudios de investigación en aumento que nos dice que, cuantos más asociadas estén las personas a eventos o entornos relacionados con el estrés, más probabilidades tendrán de tener problemas con las drogas.*

- Identifique fuentes de estrés actual de las mujeres

*El estrés puede derivarse de una serie de experiencias. El estrés interpersonal puede derivarse de conflictos con vuestras parejas, con vuestras familias, hijos, vecinos o amigos. El estrés también puede provenir de problemas financieros, problemas de vivienda, estrés relacionado con el trabajo, problemas médicos o legales o problemas de cuidado de niños. También existe el estrés crónico, que puede derivarse de un evento traumático como un accidente de coche o la pérdida de un familiar o el hecho de tener un hijo en una casa de acogida.*

*Podemos ir dándole la vuelta al círculo y compartir el estrés que estamos sufriendo actualmente.*

- Pida ejemplos de desencadenantes relacionados con el estrés para el consumo de drogas.

*¿Puede alguien poner un ejemplo de cuándo una situación de estrés o los síntomas de estrés han actuado como desencadenante para el consumo de sustancias?*

- Anote ejemplos y resuma la serie de respuestas.
- Pida ejemplos en los que las participantes fueran conscientes de que estaban experimentando estrés/sintiéndose estresados y ejemplos en los que no fueran conscientes del estrés.

Por ejemplo:

*A veces, el estrés actúa como desencadenante para el consumo de drogas o el conflicto en las relaciones y ni siquiera somos conscientes del estrés hasta que ha pasado un tiempo. ¿Podéis pensar en un momento como éste en vuestra vida? Por ejemplo, podéis colocaros antes de que vuestra pareja llegue a casa, diciéndoos a vosotras mismas: "Bueno, sólo quiero relajarme antes de que llegue Tom, para que todo vaya sobre ruedas". ¿A alguien le resulta esto familiar?*

### **C. Directrices de destrezas.**

*El primer paso para controlar el estrés es tomar más conciencia del sentimiento. Una mayor concienciación puede ayudaros a identificar el estrés pronto, antes de que aumente y se os vaya de las manos.*

- Tomad más conciencia de las situaciones que provocan estrés.
  - Desencadenantes directos: un incidente en el que estáis directamente implicadas, ya sea verbal o no verbal, o si hay frustración derivada de la incapacidad de conseguir un objetivo.
  - Desencadenantes indirectos: observar una situación que implica a otra persona, o vuestra valoración de una situación (por ejemplo, sentir que se os está culpando, pensar que alguien os rechaza, o sentir que se os está pidiendo demasiado).
  - Tomad más conciencia de las reacciones internas que indican ira.
  - Sentimientos: ¿Os sentís frustradas, irritadas, enfadadas, insultadas, tratadas injustamente, agitadas, nerviosas?
  - Reacciones físicas: tensión muscular en la mandíbula, cuello, brazos, manos, dolor de cabeza, latidos fuertes, sudoración, respiración rápida.
  - Dificultad para dormir: Puede deberse a pensamientos y sentimientos estresantes acumulados durante el día. Sensación de cansancio, impotencia o depresión: también pueden ser síntoma de estrés.
- Ejercicio opcional (si el tiempo lo permite)

*Haced una lista de desencadenantes de estrés personales y la reacción interna a ellos. Cuáles son las situaciones (por ejemplo, en casa, en el trabajo, de compras, durante el tiempo de ocio, en la clínica, etc.) y para una serie de terceras personas implicadas (por ejemplo, familiares, amigos, compañeros de trabajo, otras mujeres en recuperación etc.). Asimismo, ¿qué indicó el estrés para vosotras?*

### **D. Presente los ejercicios prácticos y entregue el folleto sobre estrés y las hojas de trabajo.**

Por ejemplo:

*El objetivo de este ejercicio es aumentar su concienciación sobre el estrés y proporcionar la oportunidad de practicar las diferentes estrategias y destrezas de afrontamiento positivo que hemos aprendido durante las 4 últimas semanas.*

- Nota del facilitador: la lista de técnicas de afrontamiento positivo de las participantes debería incluir todas las destrezas aprendidas hasta ahora a lo largo de la intervención. Las destrezas son las siguientes:

- Destrezas de afrontamiento positivo
  - Diálogo interno
  - Relajación o estabilización mental
  - Modelo DEALS de resolución de problemas
  - Ejercicios de respiración/estiramiento
  - Apoyo social
- Oriente a las participantes para identificar las destrezas que han aprendido en el grupo y las destrezas que ya poseen.

#### **E. Modelado y juego de roles guiado con co-facilitadores.**

- Utilizando las situaciones que han generado, cada participante debería tener la oportunidad de participar en un juego de roles guiado, utilizando varias estrategias de afrontamiento positivo para conducir la experiencia de estrés. En primer lugar, los co-facilitadores deberían elegir un ejemplo de agente estresante y demuestre cómo puede utilizarse DEALS para responder al agente estresante; un co-facilitador debería representar el uso de una estrategia de afrontamiento en respuesta al estrés, y el otro debería actuar como instructor, dando a los otros facilitadores ideas, comentando y elogiándolos por usar la estrategia de afrontamiento. El co-facilitador que proporciona ayuda puede dirigirse a la participante para obtener ideas para hacer una lluvia de ideas de opciones, sopesar los pros y los contras y decidir el plan de acción.

<b>REGISTRO DE SERVICIOS</b> <b>15 minutos</b>
---

**A. Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas Deals para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Resuma el debate/la sección.**

## CLAUSURA 5 minutos

### A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló en el grupo de hoy. Asegúrese de resaltar los objetivos para la presentación didáctica y el ejercicio de desarrollo de destrezas.

#### Trabajo para casa:

- Seguid trabajando en los objetivos de servicio en la próxima semana.
- Elegid un síntoma o desencadenante relacionado con el estrés que sea probable que se produzca la próxima semana. Practicad utilizando una de las estrategias de afrontamiento seguro en respuesta a la situación.
- Seleccionad un objetivo por el que trabajar la próxima semana para aumentar el apoyo social positivo en vuestra vida.

### B. Ritual de clausura.

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Me alegra mucho que hayáis venido al grupo hoy. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros a cada una de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

- Todas se ponen de pie en círculo. Empezando por el facilitador, cada participante dice una "palabra de bienestar". Mientras ella dice su palabra de bienestar, une su mano derecha con la mano izquierda de la mujer que tiene a su izquierda. Al final, todas las participantes estarán unidas en un "círculo de bienestar"

*Las palabras de bienestar son palabras que expresan esperanza e inspiración.*

Por ejemplo:

- Paz
- Sobriedad
- Amistad
- Hermandad
- Afecto
- Salud

# **SESIÓN 6**

**Recuperarse de un trauma:  
identificar desencadenantes  
relacionados con TEPT y  
búsqueda de ayuda**

## Sesión 6

### RESUMEN

Bienvenida y ejercicio de centrado	(05 min)
Registro de recuperación	(15 min)
Registro de relaciones	(15 min)
Descripción general del progreso y el proceso del grupo	(20 min)
Evaluación de TEPT	(15 min)
Presentación didáctica y debate: Concienciación de la conexión entre el TEPT y el consumo de sustancias	(25 min)
Registro de servicios	(15 min)
Clausura	(05 min)

## Sesión 6

### PREPARACIÓN

#### **Materiales:**

##### *Específicos de la sesión:*

1. Folleto de TEPT
2. Folleto sobre la conexión del TEPT con el consumo de sustancias

##### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo del participante

#### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los planes de seguridad, el plan de cambios y el plan de servicios.



## **Sesión 6**

### **OBJETIVOS**

- Cada participante conocerá las causas y síntomas asociados con los TEPT
- Conciencie a las participantes sobre los TEPT y su conexión con el consumo de sustancias.
- Evalúe a las participantes con respecto al TEPT.
- Remita a un especialista a las participantes que tengan síntomas de TEPT
- Revise el plan de seguridad, las necesidades de servicio y el plan de recuperación y realice cambios si es necesario.
- Evalúe la reacción de las participantes al proceso del grupo y su implicación en el mismo.

## FORMATO DE GRUPO

### BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.

## REGISTRO DE RECUPERACIÓN

### 15 minutos

- **Puntos a recordar:**

- El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
- El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las destrezas y en aprender de las sesiones anteriores.
- El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

**A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado en la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
- Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
- Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de resolución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias?*

*¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

**B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:
  - Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.
  - Utilice métodos de resolución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión

- Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES

### 15 minutos

**A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de resolución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscitar la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

**B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de resolución de problemas DEALS.

**C. Discusión/sección de resumen.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las destrezas de afrontamiento positivo y resolución de problemas.

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRESO Y EL PROCESO DEL GRUPO 20 minutos</b></p>
--

**A. Evalúe la reacción de las participantes al proceso del grupo y su implicación en el mismo.**

- Pida las impresiones de las participantes sobre la utilidad que ha tenido el grupo para ellas hasta ahora.

Por ejemplo:

*Ahora mismo quiero hablaros sobre lo que os ha resultado útil o no tan útil en el grupo hasta ahora. Sin embargo, quiero que sepáis, antes de que digáis nada, que no heriréis mis sentimientos, ni me enfadaréis, ni me gustaréis menos, digáis lo que digáis. Todas las personas involucradas en este proyecto de investigación, incluido yo mismo, quieren que este grupo sea lo más útil posible para vosotras y para otras mujeres que estén intentando crear bienestar en sus vidas. La única forma de hacerlo es escuchar todo lo que tenéis que deciros sobre el grupo, lo bueno y lo malo.*

*¿Podéis decirme lo que pensáis sobre el grupo hasta ahora?*

*¿Os ha resultado útil para ayudaros a aprender a crear más bienestar en vuestra vida?*

*¿Qué exactamente del grupo os ha resultado útil y menos útil?*

*¿Hay algo que os gustaría que ocurriera en el grupo que actualmente no ocurre?*

- Pida impresiones tanto negativas como positivas sobre el grupo; sondee adecuadamente si no obtiene ninguna.

Por ejemplo:

*Me habéis mencionado una serie de formas en las que el grupo ha sido útil. Me alegra mucho oír eso. También me gustaría que me dijerais formas en las que el grupo no haya sido muy útil para que sepamos en qué podríamos mejorar.*

**B. Pregunte formas para hacer más útiles las sesiones restantes del grupo.**

Por ejemplo:

*¿Qué podríamos hacer la semana que viene para que el grupo resultara más útil?*

**C. Obtenga la evaluación de las participantes sobre su progreso y su reacción al grupo.**

Por ejemplo:

*Hemos hablado más generalmente sobre lo que es útil o no tan útil en el grupo, y sobre cómo mejorar el grupo en general. Quiero conocer vuestra experiencia en el grupo más específicamente. ¿Cómo habéis experimentado el grupo? ¿Lo habéis disfrutado? ¿Cómo describiríais vuestra reacción al grupo? ¿Podéis decirme de qué manera específicamente os ha resultado útil el grupo? ¿Y qué hay de lo que no os ha resultado útil? ¿Qué podría pasar que os permitiera sacar el máximo partido de las sesiones restantes del grupo?*

**D. Resuma el conjunto de respuestas e invite a las participantes a compartir sus sensaciones sobre el grupo con los facilitadores una vez terminada la sesión, si se sienten incómodas hablando de ciertos asuntos en el grupo.**

<p style="text-align: center;"><b>CUESTIONARIO DE TEPT</b> <b>15 minutos</b></p>
--

**A. Pida a las participantes que rellenen el cuestionario sobre TEPT para continuar la sesión.**

- El facilitador debería leer las preguntas de la lista de control sobre el TEPT y las participantes marcar sus respuestas. Esta sesión se centrará en la relación entre el estrés postraumático y el consumo de sustancias, por lo tanto os resultará útil rellenar este cuestionario. Ahora me gustaría que os tomarais unos minutos para rellenar una lista de control sobre síntomas de estrés crónico o estrés postraumático.

**B. Cuando las participantes hayan rellenado el cuestionario sobre TEPT, presente en líneas generales la sesión.**

*Gracias por hacer esto. Lo utilizaremos en un minuto. Sin embargo, antes quiero contaros las demás cosas de las que hablaremos hoy. He hecho una lista de todas las cosas que me gustaría que tratáramos hoy.*

- Identificar las causas y síntomas del TEPT
- Concienciación de la conexión entre el TEPT y el consumo de sustancias
- Evaluar en busca de síntomas de TEPT
- Utilizar destrezas de estabilización para síntomas de TEPT
- Revisar el plan de seguridad

*¿Os gustaría añadir algo a la lista?*

- El facilitador debería añadir a la lista los temas que las participantes deseen tratar.



**TEPT: PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DEBATE:**  
**Concienciación de la conexión entre TEPT**  
**y el consumo de sustancias<sup>2-3</sup>**  
**25 minutos**

**A. Pregunte a las participantes qué saben sobre los TEPT y complemente sus respuestas explicando los TEPT y sus síntomas.**

- Cubra los puntos principales:
  - TEPT significa trastorno de estrés postraumático.
  - El TEPT es el desarrollo de determinados síntomas o características tras la exposición a un evento sumamente traumático o a un factor de estrés.
  - El evento o trauma implica una experiencia personal directa de muerte o lesión grave real o la amenaza de ello, u otras amenazas a la integridad física de la persona; o presenciar un evento que implica muerte, lesiones o amenazas a la integridad física de otra persona; o enterarse de una muerte inesperada o violenta, daños graves o amenaza de muerte o lesiones experimentada por un familiar u otro ser cercano. Los traumas también pueden incluir eventos tan estresantes como no tener hogar, no tener suficiente dinero para comprar comida durante un tiempo o que los servicios sociales se lleven a un hijo.
  - También hay múltiples traumas o traumas interpersonales crónicos como el abuso sexual durante la infancia o violencia por parte de la pareja sentimental que pueden ocasionar TEPT.
  
- Los síntomas o características pueden ser:
  - Volver a experimentar el evento traumático, por ejemplo, flashbacks
  - Evitar las cosas asociadas con el trauma

Aturdimiento de la capacidad de reacción

- Disociación (aturdimiento más extremo): abstraerse de una situación en la que la mente está en un lugar distinto al cuerpo. Puede provocar comportamientos de riesgo, porque la persona no es consciente de las indicaciones de peligro. Por ejemplo, con frecuencia, las mujeres que han sido violadas o que han sufrido abusos sexuales de niñas, disociarán cuando estén en situaciones sexuales. Esto significa que puede que estén teniendo relaciones sexuales, pero han dejado la mente en blanco y su mente se ha ido lejos.

2. Hien, D. A., Reig, M., & Roane, S. B. (Unpublished raw data, 1996). Rates of lifetime traumatic events and comorbid mental disorders in inner-city female crack/cocaine abusers.

3. Najavits, L., Weiss, R., & Shaw, S. (1997). The link between substance abuse and posttraumatic stress disorder in women: A research review. *American Journal of Addictions*, 6(4), 273-283.

- Mayor excitación: reaccionar de manera exagerada a ciertas situaciones, especialmente situaciones relacionadas con traumas (estado asustadizo)
  - Dificultad a la hora de controlar las emociones: en ocasiones, las personas se desbordan por emociones de miedo, ira, ansiedad
  - Sensación de desesperación y de estar fuera de control
- Los síntomas del TEPT provocan una angustia o deterioro de las capacidades sociales, profesionales u otras áreas importantes de funcionamiento.
  - Proporcione a las participantes el folleto ESTRÉS FRENTE A TEPT. Utilizando el folleto, trabaje con la participante para ayudar a diferenciar el estrés general o "regular" de los signos y síntomas del TEPT.

## **B. Revise los resultados del cuestionario sobre TEPT.**

*Las preguntas que acabáis de responder nos ayudan a decidir si estáis experimentando cualquiera de estos síntomas y ayudarán a tratarlos. Si vuestra puntuación fue ADD o superior, probablemente estéis sufriendo TEPT y deberíais someteros a otra evaluación, ya que esto puede estar afectando a vuestra recuperación y bienestar. Más adelante hablaremos de a dónde podéis acudir para que os ayuden con esto. Si vuestra puntuación está dentro de ADD, puede que estéis en riesgo de TEPT o puede que estéis experimentando algunos síntomas de TEPT. Si vuestra puntuación queda por debajo de ADD, probablemente no estáis en riesgo de TEPT, pero deberíais saber cómo tratar los síntomas por si los sufrís en el futuro. Ahora revisaremos algunas técnicas de estabilización que pueden ayudaros a tratar los síntomas del aturdimiento, de la elusión, de volver a experimentar síntomas de trauma, y de la hiperexcitación.*

- El facilitador debería examinar cuidadosamente la reacción de las participantes al cuestionario sobre TEPT y sondear la valoración de las participantes de experiencias traumáticas. Aunque el facilitador debería responder con empatía si la participante cuenta de nuevo experiencias traumáticas, el volver a contar la experiencia traumática no es el objetivo de esta sesión. El facilitador debe reorientar a la participante según sea necesario.

*¿Cuál es vuestra reacción a las preguntas? ¿Creéis que ha habido alguna experiencia "traumática" en vuestra vida?*

Por ejemplo:

*Me alegra que puedas contarme esto. Siento lo que te ocurrió, nadie debería pasar por eso. Parece que aún es muy doloroso para ti: ¿es verdad? Uno de los objetivos de esta sesión de grupo es que identifiquemos eventos como los que me habéis contado y ayudaros a encontrar un lugar seguro para seguir trabajando en estos problemas.*

*¿Alguna vez habéis pensando en hablar con alguien sobre esto? Creo que será beneficioso para vosotras, tanto para reducir los síntomas del TEPT que estáis sufriendo como para ayudaros mientras trabajáis para crear más bienestar en vuestra vida para obtener algo de asesoramiento sobre estos problemas. ¿Cómo suena esto? Hagamos un plan (utilice el plan de remisión mejorada).*

**C. Concienciación de la conexión entre el TEPT y el consumo de sustancias.**

- Proponga un debate preguntando a las participantes cómo pueden los diferentes síntomas del TEPT empujar a una persona a recurrir a las drogas.
- Puntos principales:
  - El doble diagnóstico de TEPT y consumo de sustancias es sorprendentemente común. La tasa de TEPT entre mujeres que consumen sustancias es del 30-59%. Las tasas de experiencias traumáticas en la vida son incluso más altas.
  - Muchos investigadores y médicos han sugerido que, de hecho, los individuos que experimentan TEPT recurren a las drogas, especialmente al crack, la cocaína y la heroína, para calmarse y olvidar las experiencias traumáticas.
  - ¿Cómo creéis que los síntomas de nerviosismo del TEPT o el hecho de volver a experimentar un trauma o el aturdimiento pueden empujar a una persona a consumir diferentes drogas?

**D. Resuma el debate y cubra los siguientes puntos adicionales sobre el TEPT y el consumo de drogas.**

- Pasar a la abstinencia de sustancias no resuelve el TEPT, de hecho, algunos síntomas del TEPT empeoran con la abstinencia cuando los individuos dejan de tomar drogas, que pueden aliviar temporalmente los síntomas del TEPT. Son, no obstante, diferentes tipos de medicamentos, como antiansiolíticos y antidepresivos, que son mucho más eficaces a la hora de reducir los síntomas del TEPT que las drogas ilegales. Obtener asesoramiento y tratamiento para controlar los síntomas del TEPT y resolver el trauma también constituye un paso crítico para la recuperación de individuos con TEPT.
- El TEPT puede dificultar la recuperación del consumo de sustancias

Ejemplo:

*Quiero leeros algo: "Cuanto más consumo, menos sentiré nada. El dolor es tan malo que simplemente te quieres morir. No hay otra salida. Si hablas de ello, duele demasiado. Así que, en vez de eso, lo mantienes en secreto. Nadie lo sabrá." ¿De qué pensáis que está hablando esta mujer? ¿Os ha pasado esto alguna vez?*

**E. Revise tres tipos distintos de estabilización que puedan utilizarse para aliviar los síntomas del TEPT u otro tipo de estrés.**

- Pida a las participantes ejemplos sobre la auto-relajación o la estabilización emocional (por ejemplo, diálogo interno, visualización de escenas de paz), estabilización física (sentir la silla, un árbol) y estabilización mental (es decir, nombrar ciudades, restar números).

**F. Modelado y juego de roles para practicar diferentes técnicas de estabilización.**

- Los co-facilitadores deberían pedir a las participantes que participen en el juego de roles de estabilización. Divida el grupo en dos, la mitad de las participantes actuará como co-ayudantes y la otra mitad probará técnicas de estabilización. Pregunte a las participantes del grupo de estabilización por situaciones en las que hayan notado síntomas de "nerviosismo o hiperexcitación". Si las participantes no se ofrecen voluntarias, los co-facilitadores pueden proporcionar una situación de "hiperexcitación" para practicar la auto-relajación o la estabilización emocional. Imaginad que estáis en el metro, que está lleno de gente, y de repente todas empezáis a sentirnos nerviosas. Notáis que os falta el aliento y os sentís muy asustadizas debido al espacio cerrado y abarrotado. Practique la estabilización de auto-relajación en primer lugar. Pida a las participantes del grupo de ayuda ideas para el diálogo interno (qué se pueden decir estas personas a sí mismas para superar esta situación) en la medida de lo posible, y pida a las participantes que ayuden al grupo de estabilización a lo largo de la situación (los facilitadores pueden ayudar cuando el grupo se bloquee). Continúe pidiendo al grupo de ayuda que aporte escenas de paz y tranquilidad que puedan ayudar. Una vez finalizado el ejercicio, pregunte a las participantes del grupo de estabilización cómo fue el ejercicio (qué funcionó y qué no funcionó a la hora de distraerlas y calmarlas).

- Invierta los roles de los grupos y practique este juego de roles de estabilización mental con una situación diferente que implique "volver a experimentar un trauma". Indique al grupo de estabilización que imagine que están esperando en la consulta de un médico y que no pueden dejar de pensar en una terrible pelea que tuvieron con su pareja. Sienten que el evento se ha apoderado de su mente y de su cuerpo, les está afectando y quieren olvidarlo y centrarse en el presente. El facilitador debería empezar a ayudar con el uso de la estabilización física (es decir, centrarse en sillas, cuadros de la pared, alfombras (también se podría hacer la estabilización tipo árbol). Pida al grupo de ayuda que aporte ideas para la estabilización mental (esto es, nombre ciudades, restar números) y siga ayudando al grupo utilizando la estabilización mental.

**G. Remisión mejorada: establecer el compromiso/la motivación de la participante para buscar y obtener tratamiento para los síntomas del TEPT.**

- Los resultados del cuestionario de TEPT y el anterior debate se utilizan como base para la remisión mejorada. Es esencial que la participante esté comprometida y motivada para buscar tratamiento para los síntomas del TEPT fuera del proceso en curso del grupo. Utilice técnicas de motivación para sopesar los pros y los contras de buscar tratamiento para el TEPT, examinando las consecuencias de la acción o la inacción, y normalice cualquier ambivalencia o reticencia.

Por ejemplo:

*Si vuestra puntuación fue ADD o superior, creo que podéis beneficiaros del asesoramiento diseñado para tratar estos problemas. Sé que estáis trabajando mucho para estar seguras en vuestra vida: reduciendo el consumo de sustancias, trabajando en la abstinencia, reduciendo el conflicto en las relaciones. Empezar a trabajar en los problemas relacionados con el TEPT es otra parte de ese trabajo. En última instancia, aunque la decisión depende de vosotras, vosotras decidís qué hacer. Nadie puede hacer cambios por vosotras. Distintas personas necesitan distintos tipos de tratamiento. Si vuestra puntuación fue superior, me gustaría que consideraseis seriamente someteros a otra evaluación. Aquí hay una lista de servicios de asesoramiento locales que podrán proporcionar más evaluación y tratamiento. ¿Alguien tiene alguna pregunta o preocupación sobre buscar tratamiento?*

- Si las participantes no están seguras, normalice la ambivalencia. Puede decir:

*Comprendo vuestras preocupaciones, y es perfectamente comprensible que tengáis dudas llegados a este punto. Vamos a pensar sólo en algunas de las consecuencias positivas y negativas de buscar tratamiento para vuestros síntomas de TEPT. ¿Podéis decirme qué os preocupa sobre el hecho de buscar tratamiento para vuestros síntomas de TEPT/cuáles pueden ser los resultados negativos o menos buenos?*

- Pregunte, una por una, las razones por las que la participante no ha buscado tratamiento para sus síntomas de TEPT. Mantenga el proceso en marcha utilizando una escucha reflexiva y pidiendo más ejemplos (por ejemplo, “¿qué más?”) Haga preguntas de seguimiento abiertas como:

*¿Puedes contarme algo más sobre la forma en que esto te afecta? ¿Qué es lo que no te gusta de esto?*

- A continuación, pida a la participante que explique con detalle las consecuencias positivas de buscar tratamiento para sus síntomas de TEPT.

*¿Puedes decirme ahora cuáles son las cosas buenas que podrían ocurrir si fueras a buscar tratamiento para tus síntomas de TEPT/las consecuencias positivas?*

- La escucha reflexiva debería utilizarse en todo momento; resuma según sea necesario. Ofrezca una reflexión resumida lo más brevemente posible, ilustrando las cosas buenas y malas que la participante le ha contado sobre buscar tratamiento para sus síntomas de TEPT. Utilice su propio lenguaje y dele suficiente tiempo a la persona para responder.
- Ayude a las participantes a sopesar los pros y los contras de buscar tratamiento para sus síntomas de TEPT. Esto puede incluir simplemente resumir o escribir sobre papel la lista de consecuencias positivas y negativas.
- Si una participante permanece reticente a buscar tratamiento para TEPT, hágale saber que no pasa nada, pero que le hará un seguimiento. Haga saber a las participantes que está disponible después de las sesiones para hablar con ellas de forma individual sobre cualquier pregunta o preocupación que puedan tener con respecto a la obtención de ayuda para el TEPT.

**H. Fije un plan de remisión mejorada para las participantes que estén dispuestas a buscar tratamiento.**

- Para las que estéis considerando someteros a más evaluaciones para el TEPT y tratamiento, me gustaría daros alguna información sobre la remisión.
  - Proporcione a las participantes el número de la agencia y el nombre de la persona con la que pueden hablar
  - Establezca un plazo breve para la cita (por ejemplo, intente llamar después de la sesión del grupo y al día siguiente, en 24-48 horas)
  - Haga un juego de roles, si es necesario, sobre las destrezas para concertar una cita/un primer contacto con la agencia de remisión
  - Fije un seguimiento: pida a las participantes con síntomas de TEPT que hagan un plan en la semana siguiente para contactar con una agencia de remisión y para comprobar con los co-facilitadores antes o después de la sesión cómo está yendo el proceso de remisión o si aún no están seguros de sus preocupaciones a la hora de buscar ayuda para TEPT. Anime a las participantes a apoyarse mutuamente para concertar y acudir a las citas.

## REGISTRO DE SERVICIOS

### 10 minutos

**A. Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas Deals para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Resuma el debate/la sección.**



## CLAUSURA 5 minutos

### A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló hoy.

#### Trabajo para casa:

- Seguid trabajando en los objetivos de servicio en la próxima semana.
- Elegid un síntoma o desencadenante relacionado con el estrés que sea probable que se produzca la próxima semana. Practicad utilizando una de las estrategias de afrontamiento seguro en respuesta a la situación.
- Seleccionad un objetivo por el que trabajar la próxima semana para aumentar el apoyo social positivo en vuestra vida.

### B. Ritual de clausura.

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Una vez más, me alegra que tengamos esta oportunidad de hablar. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

- Las palabras de bienestar son palabras que expresan esperanza e inspiración.

# **SESIÓN 7**

## **Manejo del estado de ánimo negativo**

# Sesión 7

## RESUMEN

I. Bienvenida y ejercicio de centrado	(05 min)
II. Registro de recuperación	(15 min)
III. Registro de relaciones	(15 min)
IV. Presentación didáctica y debate: Qué es depresión, desencadenantes del estado de ánimo negativo, presentación del modelo de depresión	(30 min)
V. Identificación de actividades agradables	(30 min)
VI. Registro de servicios	(15 min)
VII. Clausura	(05 min)

# Sesión 7

## PREPARACIÓN

### **Materiales:**

#### *Específicos de la sesión:*

1. ¿Cuál es su balance?
2. Escala de felicidad
3. Cuestionario de Eventos agradables
4. Jerarquía de las actividades
5. Triángulo del estado de ánimo
6. Espiral de depresión
7. Programa de actividades de grupo del Centro cívico de Barceloneta

#### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carrocero, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo del participante
7. Póster de la rueda de poder y control

### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los folletos que se utilizarán en la sesión de hoy.

# Sesión 7

## OBJETIVOS

### Específicos de la sesión:

- Cada participante conocerá las causas y síntomas asociados con la depresión.
- Presentación del modelo de depresión y discutir la relación entre su estado de ánimo y nivel de actividad en el modelo conductual de la depresión.
- Revise el plan de seguridad, las necesidades de servicio y el plan de recuperación y realice cambios si es necesario.
- Evalúe la reacción de las participantes al proceso del grupo y su implicación en el mismo.
- Determinar el nivel de satisfacción de los miembros del grupo en varias áreas de su vida e identificación de las áreas más importantes para ellas.
- Desarrollar una jerarquía de actividades agradables que se puedan introducir en las áreas de la vida que ha identificado como importantes y menos satisfactorias.
- Identificar una actividad de grupo externa y de interés, que la participante puede realizar fuera del período de sesiones.

### Continuos:

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.

Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados

A cada participante se le dará la oportunidad de tomar parte en una evaluación continua de conflicto y peligro en sus relaciones íntimas

## FORMATO DE GRUPO

### BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.

<b>REGISTRO DE RECUPERACIÓN</b> 15 minutos
---

- **Puntos a recordar:**

- El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
- El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las habilidades y en aprender de las sesiones anteriores.
- El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

**A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado en la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
- Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
- Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de resolución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias?*

*¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

**B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:
- Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.



- Utilice métodos de resolución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión
- Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES

15 minutos

### **A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de resolución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

### **B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de resolución de problemas DEALS.

### **C. Discusión/sección de resumen.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las destrezas de afrontamiento positivo y resolución de problemas.

**PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DISCUSIÓN:**  
Qué es depresión, desencadenantes del estado de ánimo negativo,  
presentación del modelo de depresión  
30 minutos

**A. Discutir el concepto de "depresión" y causas para la depresión.**

Obtener ejemplos de los miembros del grupo. Explicar en qué consiste la depresión y qué se siente al estar deprimido. Escriba el listado en el rotafolio.

Pregunte a las participantes las razones por las que se puede estar deprimido, es decir, que factores pueden desencadenar que una persona se sienta deprimida. Cuales son las causas de la depresión y el porqué se sienten deprimidos. Escriba las respuestas en el rotafolio.

*Por ejemplo:*

*Quiero hablar ahora más específicamente sobre el estado de ánimo negativo. ¿Qué queremos decir cuando hablamos de estado de ánimo negativo o depresión? ¿Qué es la depresión, ¿qué se siente al estar deprimido? Quiero dedicar los próximos minutos a que ustedes compartan sus pensamientos y experiencias - vamos a escribirlas en el rotafolio. ¿Por qué se deprimen? ¿Cuáles son algunas de las causas de la depresión?*

*Nos gustaría dedicar unos minutos a hablar de cómo a veces las mujeres se deprimen como consecuencia del consumo de drogas y / o el dolor físico y emocional de una relación con conflictos. Un número de estudios han encontrado que los conflictos en las relaciones íntimas y el estrés interpersonal a menudo conducen a la depresión y la recaída en el consumo de sustancias entre mujeres. El uso de tranquilizantes y marihuana se cita a menudo como una respuesta frecuente de automedicación en las mujeres con dolor físico y emocional experimentado inmediatamente después de su episodio reciente de conflicto en la relación de pareja. Me gustaría leer algunas citas de mujeres que utilizan drogas para lidiar con el dolor (extraídas de estudios realizados en EE.UU.):*

**Mujer 1:** Gracias a Dios, hubo ocasiones que me apedreó la cara y me gritó mi cara... No siento nada. no me importa. Que adormece el cuerpo entero. Usted no se siente nada - su corazón es como una piedra. Usted no tiene emociones. Pero, ¿quién quiere recordar, por lo que ir a hacer otra bolsa.

**Mujer 2:** Gran parte de mi vida me quitaron la dignidad, mi autoestima, mi dignidad, mi independencia, ya sabes... tuve una crisis nerviosa, era tan difícil volver atrás, y usted sabe lo que hice, mi pareja comenzó a beber y yo empecé a consumir drogas...

**Mujer 3:** Eso es lo que me hizo consumir cocaína, mi novio me golpeaba mucho...

- Obtener un debate centrado específicamente a cerca de que nos referimos cuando hablamos de estado de ánimo negativo en el consumo de drogas y / o conflictos de relación.
- Escribe la relación entre factores desencadenantes y estado de ánimo deprimido en una tabla.
- Resumir la variedad de respuestas.

## **B. ¿Qué podemos hacer para cambiar nuestros sentimientos?**

- Identificar las formas en que los miembros tratan de sentirse mejor cuando están deprimidos (lo que les impide ser capaz de hacerlo)

El objetivo de este componente consiste en establecer una conexión entre las actividades agradables y el estado de ánimo positivo. La discusión ayuda a los miembros a ser explícito acerca de las formas en que se las arreglan / para mejorar su estado de ánimo. Mientras que las mujeres con frecuencia pueden recurrir a las drogas y el alcohol para mejorar su estado de ánimo, además, debemos tener en cuenta que también pueden tener estrategias positivas que ya usan; reconociendo que esto puede ayudar a las mujeres se sienten más capacitadas y aumenta la motivación para el cambio.

Del mismo modo, esta es una buena oportunidad para distinguir entre las estrategias eficaces y menos eficaces (¿Cómo funciona determinada estrategia para usted?) y constructiva frente autodestructiva (seguro vs inseguros - ¿Cuáles son las consecuencias de la conducta?).

### **Pregunta de discusión:**

¿Qué tipo de cosas se pueden hacer cuando nos sentimos deprimidos para sentirnos mejor?

### **¿Qué es y cómo cursa la depresión?**

La depresión es un estado de ánimo bajo que cursa con reducción de las actividades, y que puede afectar a los pensamientos de una persona, el comportamiento, los sentimientos y el bienestar físico. Las personas deprimidas pueden sentir tristeza, ansiedad, vacío, desesperación, impotencia, sentimientos de inutilidad, culpabilidad, irritabilidad o inquietud. Pueden perder interés en actividades que antes eran placenteras, experimentar pérdida de apetito o comer en exceso, tener problemas para concentrarse, recordar datos o tomar decisiones, algunas veces aparece la idea

de quitarse la vida y se realizan intentos de suicidio. Puedo aparecer Insomnio, exceso de sueño, fatiga, pérdida de energía, dolores o problemas digestivos. La depresión también puede reducir la motivación necesaria para hacer cambios importantes en el estilo de vida que pueden ayudar a mejorar el funcionamiento psicosocial.

Las mujeres son dos veces más propensas que los hombres a sufrir depresión.

### ***Causas y factores de riesgo para la depresión:***

La soledad  
Falta de apoyo social  
Experiencias estresantes de la vida  
Antecedentes familiares de depresión  
Problemas de relación o matrimoniales  
Problemas económicos  
Haber experimentado un trauma infantil o abuso en la infancia  
Abuso del alcohol o de drogas El  
desempleo o el subempleo Problemas  
de salud o el dolor crónico

1. Sandra Salmans (1997). Depresión: las preguntas que tenga - respuestas que necesita. Sociedad Médica del Pueblo. ISBN 9781882606146.
2. "La depresión". Instituto Nacional de Salud Mental. 23.09.2009. <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml>. Consultado el 05/22/2010

## **C. Presentación del Modelo de Depresión**

**Paso 1:** Consideramos necesario presentarles el modelo conductual de la depresión ya que la sesión actual para manejar el estado de ánimo deprimido se basa en este modelo. El modelo y la razón del tratamiento se dirigen a construir la percepción de que el paciente o participante tiene control sobre sus estados emocionales.

Los puntos principales:

1. Nuestros sentimientos son señales importantes que se pueden utilizar para juzgar si algo está bien o mal. La depresión indica que las interacciones negativas con el medio ambiente superan con creces a las interacciones positivas.

**¿Cuál es su balance?** Al final de la sesión encontrará la hoja "¿Cuál es su balance? donde podrá hacer su balance. Servirá para promover la discusión sobre los tipos de interacciones que el paciente tiene con su entorno. El facilitador debe comprometer al paciente en la discusión de los tipos de interacciones que encuentran agradable y reforzarlas, así como las situaciones que son desagradables o dolorosas. Si las interacciones negativas son mayores que las positivas esta información puede ser

expresada en términos del triángulo del estado de ánimo y el comportamiento de la depresión en espiral.

2. Nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos, nuestro comportamiento y el medio ambiente se influyen entre sí. Sin embargo, suele ser más fácil influir en nuestros sentimientos cambiando aspectos del medio ambiente o nuestro comportamiento en lugar de tratar de cambiar un sentimiento directamente. (El triángulo del estado de ánimo).

1. El medio ambiente puede influir en cómo nos sentimos, actuamos y pensamos.
2. Nuestros comportamientos influyen en el medio ambiente y cómo nos sentimos.
3. Nuestros sentimientos pueden influir en nuestra forma de actuar y pensar.

### ***Triángulo del estado de ánimo***

El triángulo del estado de ánimo se utiliza para resaltar que los sentimientos, pensamientos y entorno de la persona están relacionados. Dada esta relación, trate de concentrarse en cambiar su entorno y su comportamiento le ayudará a mejorar su estado de ánimo.

*Parte del triángulo "medio ambiente"*- Trate de identificar con el paciente cuando y donde ellos se sientan bien. Puede utilizar estos ejemplos concretos para "rellenar" el cuadro en el triángulo. A continuación, se puede decir a las participantes "había mencionado que cuando se realiza dichas conductas se siente mejor". O - "Nombre de la participante, me estaba diciendo que se quedó sin trabajo recientemente...". Pero antes, cuando tenía trabajo, se sentía bien consigo misma. ¿Me puede decir algo más al respecto? ¿Qué otra cosa hacía en su vida? "

*Los "sentimientos" del triángulo* - A menudo esta es la parte más importante para una persona que está deprimida. Se explica a las participantes que hay muchos tipos de sentimientos y pueden cambiar a lo largo del día. Nuestras emociones pueden ser agradables como "me siento feliz" o desagradables, tales como "me siento triste o me siento enfadada." Puede que seamos más conscientes de nuestros sentimientos en función de los comportamientos que estamos haciendo.

*El "comportamiento" del triángulo* - Comportamiento incluye las cosas que hacemos. Esto puede ser la actividad que una realiza durante el día o la forma en que hablamos con nosotras mismas - positiva o negativa. Estos comportamientos pueden afectar a cómo nos sentimos y también cambiar el entorno. Podemos observar que son más propensos a hacer ciertas cosas o hablar con nosotras mismas de cierta manera en ciertas situaciones. El contexto ambiental puede "set the table" de nuestras acciones, auto mensajes y sentimientos.

**Ejercicio:** Para ayudar a resaltar la relación entre los sentimientos, los auto-mensajes, y el entorno se pide a las participantes que una vez sentadas se tomen un tiempo para cambiar sus sentimientos. Sin embargo, se debe intentar hacerlo sin utilizar auto-mensajes o pensar en cosas agradables. Algunas personas dicen que no se puede hacer o "es imposible", o simplemente te miran de manera extraña. Pero ese es el punto - sólo los sentimientos pueden ser cambiados por lo que hacemos o lo que nos rodea.

- Como lo que sucede con las experiencias positivas o negativas, las personas que experimentan más experiencias negativas que positivas, tienden a hacer menos, retirar o evitar. Esto puede llevar a una espiral descendente de sentirse deprimido; retirarse, hacer menos, desemboca en sentirse más deprimido.
- Lo que nos gustaría ahora, es ayudarlas a romper el ciclo, cambiando su comportamiento y el entorno. (La Espiral de la Depresión).

### ***La espiral de la depresión***

La espiral de la depresión se utiliza para resaltar el círculo vicioso de la depresión, retirada, la reducción de interés por las cosas, y la baja motivación en el tiempo puede abrumar a la participante. El facilitador y las participantes deben discutir cómo los estados de ánimo bajos afectan a la energía de las participantes, el deseo de hacer las cosas, y su motivación para participar en su mundo. El facilitador debe prestar atención especial en las participantes que tienen respuestas de evitación (dormir, cerrar las cortinas, ignorando el teléfono, etc ) durante el día y que las aleja de las situaciones que podrían detener la espiral.

## **D. Desarrollar una jerarquía de actividades agradables y establecer metas específicas para aumentar la variedad y frecuencia de las conductas que pueden provocar refuerzo positivo en nueve áreas de su vida.**

### ***La identificación de actividades agradables***

1. Hay muchas maneras de lidiar con los sentimientos negativos. Esto puede conducir a un aumento en el impulso de usar drogas u otras estrategias que pueden ser perjudiciales para las participantes.
2. Previamente en la sesión, han identificado las actividades que les hicieron sentir mejor cuando se sentían deprimidas, como ver a los amigos, tomarse un baño caliente, etc. En el ejercicio también descubrimos lo difícil que es cambiar nuestros sentimientos y sensaciones y que sólo podemos cambiarlas por lo que hacemos o nos encontramos.

3. Por lo tanto, durante el resto de la sesión vamos a desarrollar un plan para aumentar las actividades agradables con el objetivo de cambiar su comportamiento y su estado de ánimo.
4. Para empezar, me gustaría que cada una de ustedes completaran la escala de felicidad, indicando su nivel de satisfacción en varias áreas de la vida y discutir cuáles son las áreas más importantes para usted. En esta sesión se sentarán las bases para el desarrollo de una jerarquía de actividades y para cubrir áreas de sus vidas que les gustaría mejorar.
5. La semana pasada se les pidió que completaran el Cuestionario de Eventos Agradables como tarea. Ahora vamos a utilizar esta información para ayudarnos a crear una lista de actividades agradables. Vamos a utilizar esta lista para desarrollar un plan para aumentar su nivel de actividades agradables en las áreas de la vida que usted ha identificado como las más importantes. A medida que desarrollamos esta lista deberían tener varias cosas en mente, las actividades que usted seleccione deberían ser:
  - Actividades de las que realmente disfrute
  - Algo que puede hacer con frecuencia.
  - Actividades en las que ustedes tienen control completo sobre ellas. Es decir, ustedes no tienen que depender siempre de los demás.
  - Actividades que sean relativamente baratas.
  - Las actividades en las que no molesta a los demás, para que no den lugar a reacciones negativas.

### **¿Cómo elegir realmente las actividades?:**

Paso 1: Pida a las participantes que miren su Cuestionario de Eventos Agradables. Encuentra las actividades con un nivel de satisfacción en el último mes o año de "2" (el evento fue muy agradable). Marque con una cruz las actividades en las que no tienen un control completo.

Paso 2: En la lista de actividades pendientes, elegir las que ustedes puedan hacer con frecuencia y que son relativamente baratas y fáciles de hacer. Las que ustedes elijan deben ser actividades que compatibles con las zonas que han identificado en la escala de felicidad. Tasa de los que usted se sienta más cómodo y tienen la mayor probabilidad de que usted hará.

*[Recomienda las actividades que se puedan realizar con relativa facilidad. Recuerde que el éxito temprano puede ayudar a crear el impulso de hacer frente a grandes problemas durante. Su papel como facilitador es ayudar a las participantes a elegir actividades en las áreas de su vida que dijeron que eran importantes para ellas].*



Distribuir el programa de actividades de grupo del Centro Cívico Barceloneta / Escuela de Adultos y explicar / distribuir la documentación necesaria (documentos de servicios sociales) para acceder a los gimnasios locales, centros cívicos, etc de forma gratuita y poder beneficiarse de las actividades que allí se realizan.

*El tipo de actividades que elijan pueden estar relacionadas con su estado de ánimo, así como el número de actividades que usted elija. Las actividades en las que más se involucra tendrán mayor probabilidad de que ustedes sean recompensadas por sus esfuerzos.*

*Jerarquía de Actividades:* El resto de la sesión la dedicaremos a desarrollar y completar la jerarquía de la actividad que tiene debajo. Con este ejercicio se sentarán las bases para la identificación de actividades específicas que sean compatibles con las áreas de vida clasificadas como importantes, o menos satisfactorias.

### **Jerarquía DE ACTIVIDADES**

	<b><u>Nombre la actividad</u></b>	<b><u>Cuándo</u></b>	<b><u>Con quien va a realizarla</u></b>
	<b><u>Actividad 1</u></b>		
	<b><u>Actividad 2</u></b>		
	<b><u>Actividad 3</u></b>		
	<b><u>Actividad 4</u></b>		
	<b><u>Actividad 5</u></b>		
	<b><u>Actividad 6</u></b>		
	<b><u>Actividad 7</u></b>		
	<b><u>Actividad 8</u></b>		
	<b><u>Actividad 9</u></b>		
	<b><u>Actividad 10</u></b>		

<b>REGISTRO DE SERVICIOS</b> 10 minutos
--

**A. Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas Deals para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Resume el debate/la sección.**

<b>CLAUSURA</b> 5 minutos
------------------------------

**A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.**

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló en el grupo de hoy. Asegúrese de resaltar los objetivos para la presentación didáctica y el ejercicio de desarrollo de habilidades:
- El trabajo para casa para la próxima semana es el siguiente:

*Realizar una actividad de la jerarquía de actividades antes de la próxima sesión.*

**B. Ritual de clausura.**

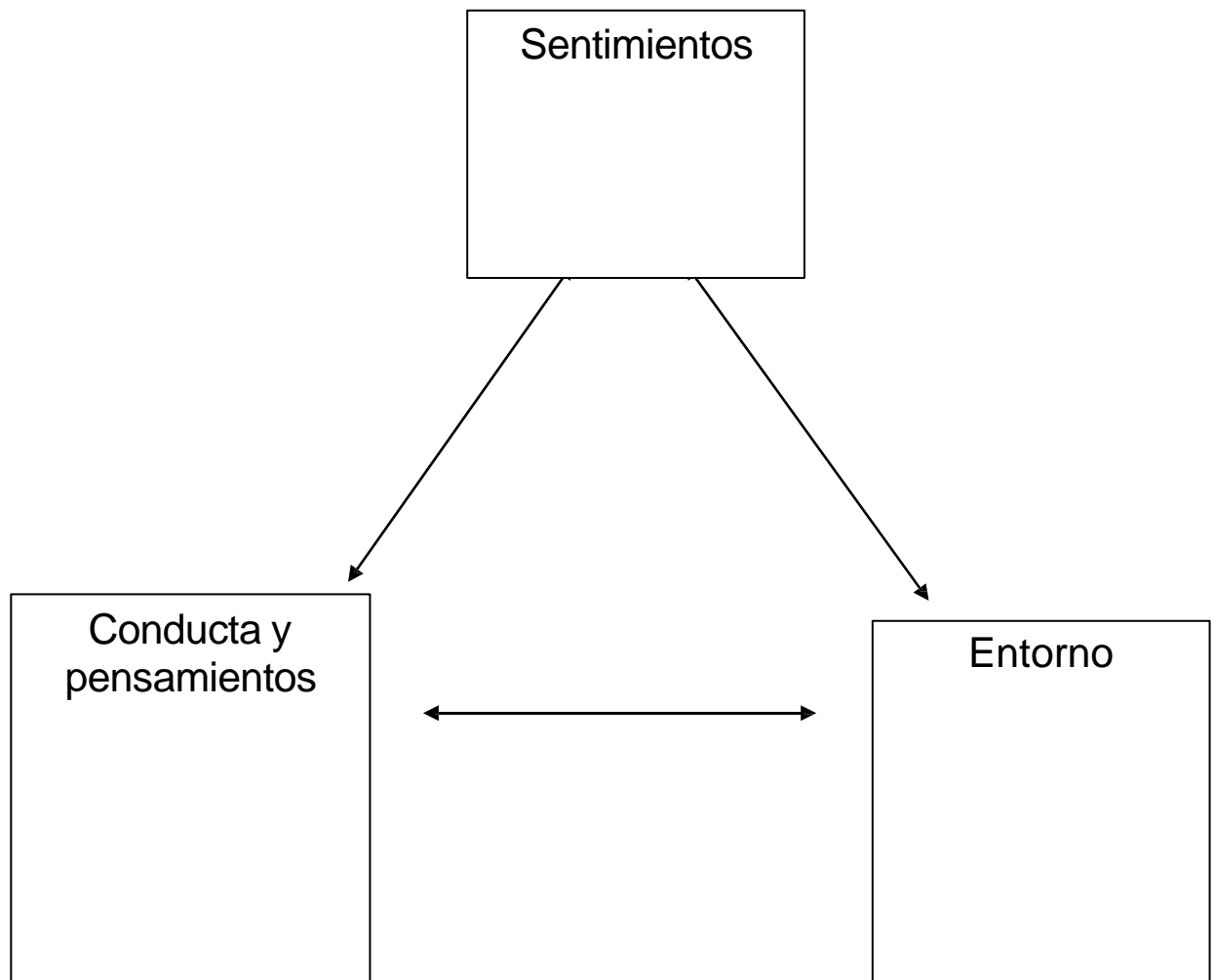
- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Me alegra mucho que hayáis venido al grupo hoy. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros a cada una de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

# Triangulo de animo-conducta

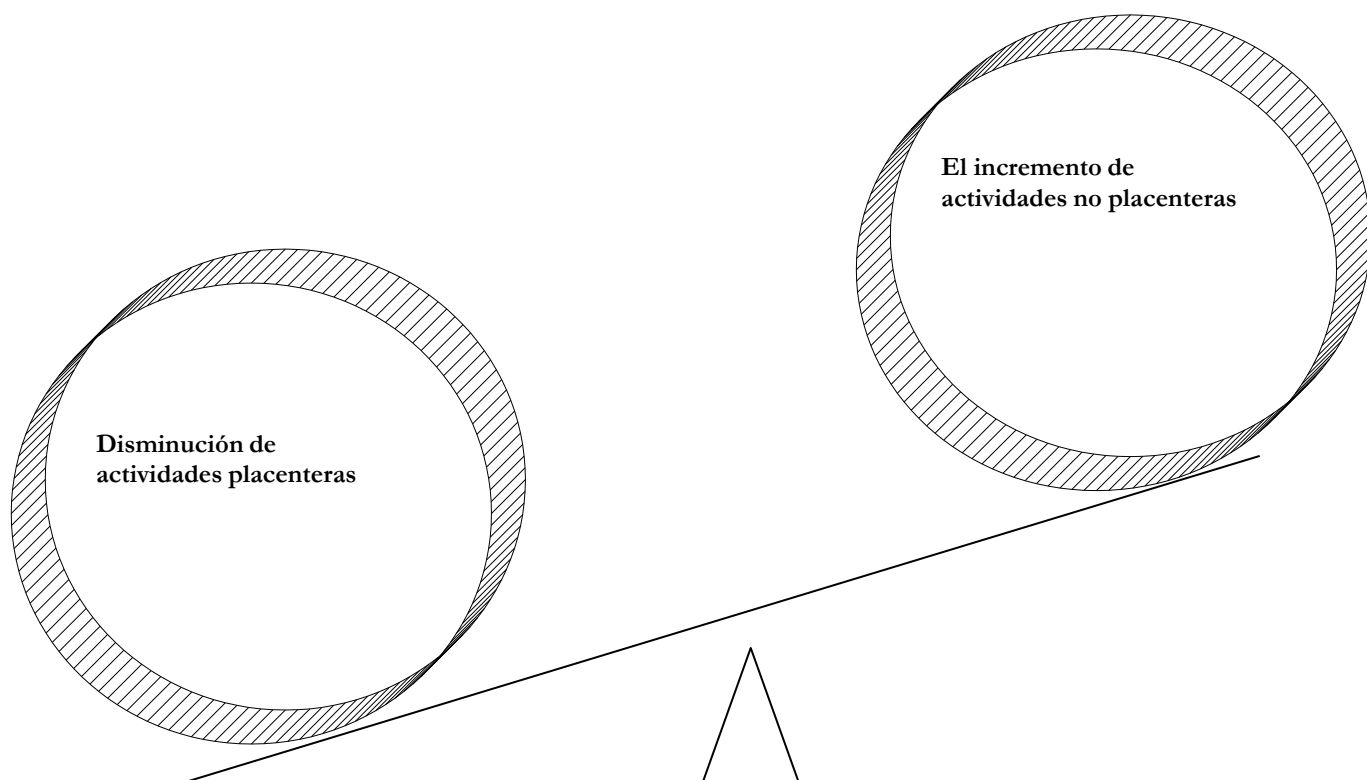
---



El entorno puede influir en como sentimos, actuamos y pensamos.

1. Nuestros comportamientos pueden influir en el entorno y como nos sentimos.
2. Nuestros sentimientos pueden influir en como actuamos y pensamos.
3. Para el manejo de su depresión es necesario hacer cambios en estas áreas.

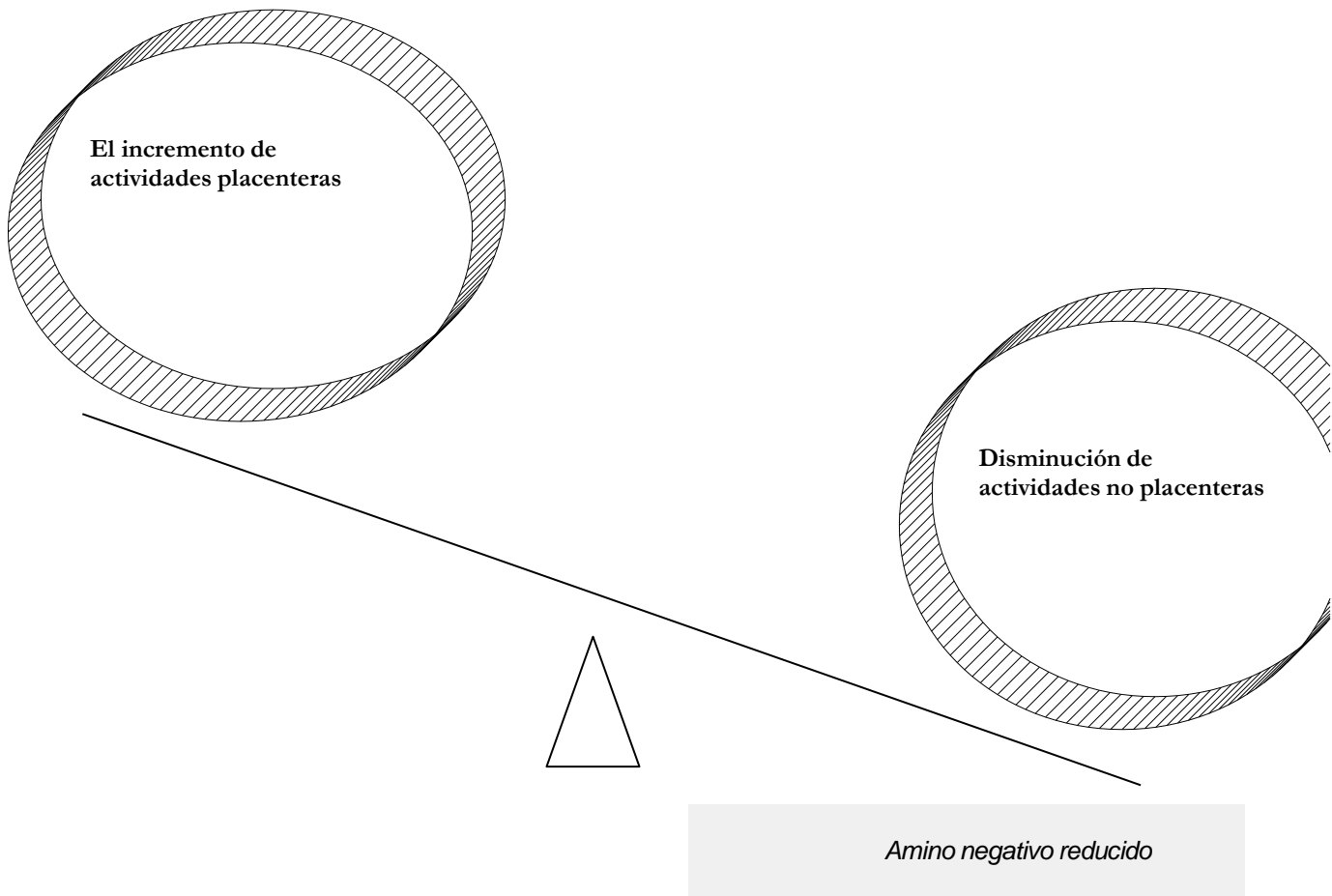
## ¿Cuál es su balance de actividades?



*Disminución de ánimo positivo*

**Los mejores eventos placenteros  
-Año pasado**

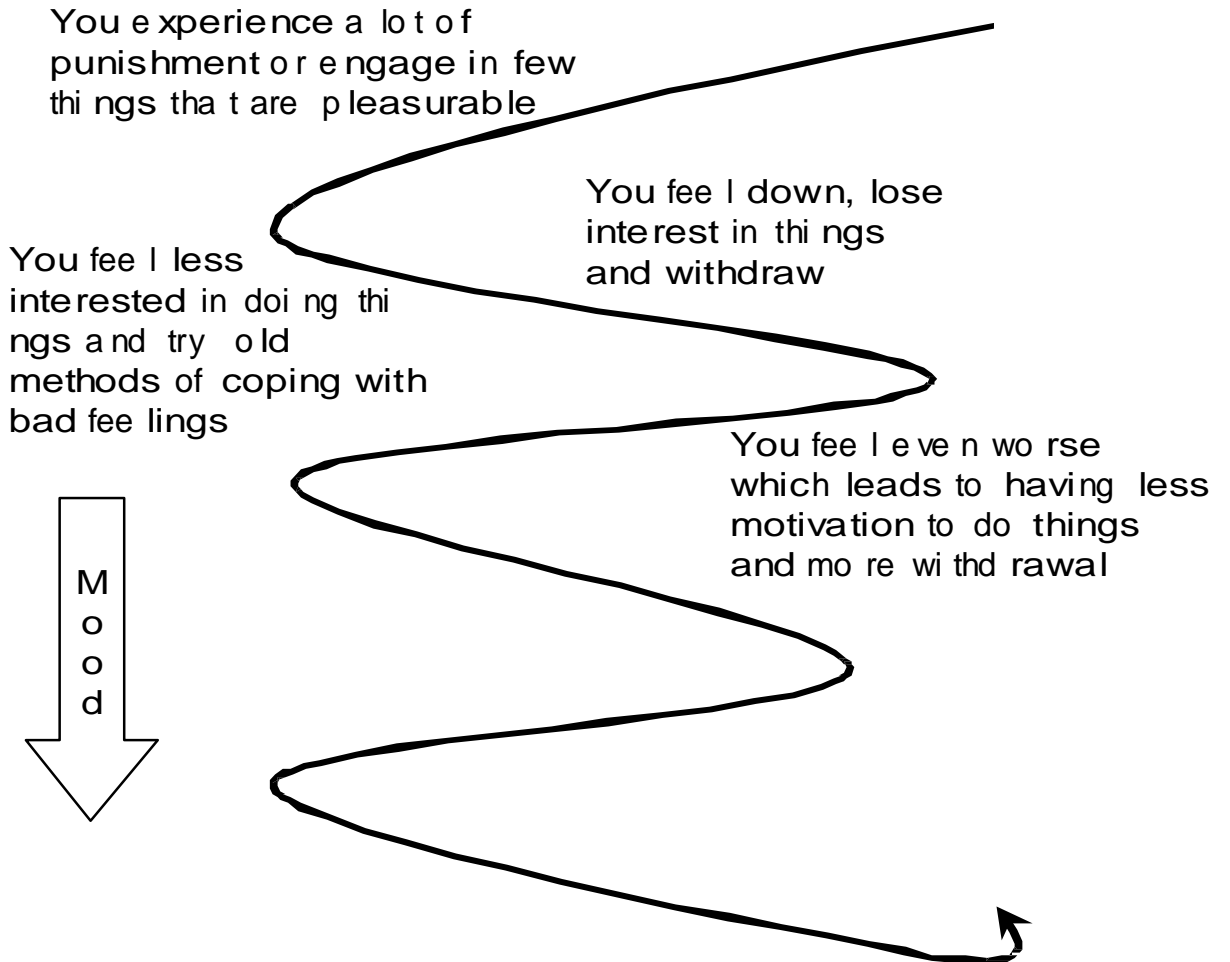
# Aumentar las conductas positivas



Eventos negativos – Año pasado

# ESPIRAL DE DEPRESIÓN

---



# SESIÓN 8

## **Establecimiento de límites sexuales<sup>1</sup>: habilidades de negociación**

1. Basado en Najavits, N. (2002). Seeking Safety: A New Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder and Substance Abuse. En *Trauma and Substance Abuse: Causes, Consequences and Treatment of Comorbid Disorders* (Eds. P. Ouimette & P. Brown). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.



## **Sesión 8**

### **RESUMEN**

<b>I. Bienvenida y ejercicio de centrado</b>	<b>(05 min)</b>
<b>II. Registro de recuperación</b>	<b>(15 min)</b>
<b>III. Registro de relaciones</b>	<b>(15 min)</b>
<b>IV. Concienciación/presentación didáctica y debate: Relación entre las actividades relacionadas con drogas y el conflicto/abuso sexual</b>	<b>(30 min)</b>
<b>V. Desarrollo de destrezas: Establecimiento de límites</b>	<b>(30 min)</b>
<b>VI. Registro de servicios</b>	<b>(15 min)</b>
<b>VII. Clausura</b>	<b>(05 min)</b>

## Sesión 8

# PREPARACIÓN

### **Materiales:**

*Específicos de la sesión:*

1. establecimiento de límites

*Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carrocero, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo del participante

### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los planes de seguridad, el plan de cambios y el plan de servicios.

## Sesión 8

### OBJETIVOS

#### *Específicos de la sesión:*

- Cada participante podrá definir lo que constituye conflicto/abuso sexual
- Cada participante comprenderá el impacto que el abuso sexual ha tenido en sus relaciones íntimas
- Cada participante creará su entendimiento de la dinámica de poder y control inherente a la experiencia de violencia de la pareja sentimental/conflicto en la relación concretamente con referencia al conflicto/abuso sexual
- Cada participante podrá definir el concepto de límites personales.
- Cada participante podrá identificar áreas de relaciones interpersonales en las que le gustaría abrir o cerrar límites
- Cada participante aprenderá técnicas para establecer nuevos límites

#### *Continuos:*

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados
- A cada participante se le dará la oportunidad de tomar parte en una evaluación continua de conflicto y peligro en sus relaciones íntimas

## FORMATO DE GRUPO

### BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO 5 minutos

#### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.

<b>REGISTRO DE RECUPERACIÓN</b> 15 minutos
---

- **Puntos a recordar:**

- El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
- El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las destrezas y en aprender de las sesiones anteriores.
- El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

**A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado en la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
  - Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
  - Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de resolución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias? ¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

**B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:

- Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.
  - Utilice métodos de resolución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión
  - Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES

15 minutos

### A. **Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de resolución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

### B. **Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de resolución de problemas DEALS.

### C. **Resuma el debate/la sección.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las destrezas de afrontamiento positivo y resolución de problemas.

**PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DEBATE: Concienciación de la  
relación entre el consumo de sustancias y el conflicto/abuso  
sexual  
30 minutos**

**A. Proponga un debate sobre las características de una relación sexual sana.**

- Utilice la lista elaborada por las participantes en la sesión 5 de las características de relaciones sanas como punto de partida para este debate.

Por ejemplo:

*En la sesión 5 todas elaborasteis una lista de las características de las relaciones sanas: me gustaría que hoy nos centráramos específicamente en las características de las relaciones sexuales sanas. ¿Qué podemos añadir a la lista de la semana pasada que ayudara a describir las características de las relaciones sexuales sanas?*

**B. Proponga un debate sobre el conflicto/abuso sexual en las relaciones íntimas.**

- Consulte la rueda de poder y control/rueda de igualdad enlazando las presentaciones didácticas anteriores y el debate con el tema de hoy.

Por ejemplo:

*Hemos hablado sobre la relación entre el consumo de sustancias y el maltrato/conflicto tanto psicológico como físico. Aprendisteis sobre la rueda de poder y control y hablasteis sobre estrategias de control que vuestras parejas pueden utilizar para ayudaros en situaciones peligrosas. En el anillo exterior de la rueda, vemos que estas tácticas de control son respaldadas con amenazas y el uso real de violencia. Sabemos que hay muchos tipos de violencia. Hoy vamos a hablar del conflicto/abuso sexual. Quiero leer algo para iniciar nuestro debate.*

Pregunta de debate:

*Dado que todas habéis enumerado las características de una relación sexual sana, ahora vamos a ver las características de una relación sexual ENFERMIZA.*



### Respuestas típicas:

- Sexo forzado
  - Sexo con amenazas, tentativas de sexo por la fuerza (por ejemplo, mi pareja me amenaza diciendo que, si no tengo sexo con él cuando él quiera, me dejará o tendrá sexo con otra mujer)
  - Mi pareja se niega a utilizar preservativos durante las relaciones sexuales cuando se lo pido
  - Mi pareja se niega a dejarme usar ningún tipo de método anticonceptivo/control de enfermedades
  - Sexo oral, anal o vaginal no deseado
  - Violación
  - Alguien me toca sin mi consentimiento
  - Alguien me expone las zonas sexuales de su cuerpo
  - Ser forzada a ver sexo
  - Ser forzada a masturbarme mientras otros miran
  - Sentirme forzada o presionada a realizar actos sexuales o a adoptar comportamientos que hacen que me sienta incómoda y de los que después puedo arrepentirme.
  - Ser forzada o presionada por mi pareja a tener sexo por dinero y/o drogas
  - Implicar a mis hijos en experiencias sexuales
- 
- Las participantes normalmente no tienen problema a la hora de nombrar las formas más extremas de abuso que implican actos de penetración. Puede sorprenderles, sin embargo, aprender que otras cosas como la coacción también constituyen conflicto/abuso sexual. Puede resultar útil pensar en las formas más obvias de abuso sexual (por ejemplo, violación) y las formas más sutiles de abuso sexual (por ejemplo, mi pareja se niega a utilizar preservativos durante el sexo cuando se lo pido).
  - También es importante recordar que este grupo se está centrando en problemas de violencia por parte de la pareja sentimental. Es probable que muchas de las mujeres del grupo hayan sufrido abusos sexuales fuera de las relaciones íntimas también. Con tacto, haga que las participantes hablen sobre el abuso/conflicto sexual en sus relaciones íntimas. Puede recordarse a las participantes que los problemas de abusos sexuales pueden controlarse en tratamiento fuera del grupo actual.

### Pregunta de debate:

*¿Cuáles son algunas de las tácticas empleadas por las parejas sentimentales cuando presionan para tener relaciones sexuales enfermizas?*

- Destaque el uso de la fuerza, la violencia, la coacción y las intimidaciones, menciónelas si no lo hacen las participantes.

Posibles respuestas:

- Me dice que si no quiero lo que él quiere, le dirá a mi madre que soy una prostituta.
- Me dice que si no lo hago ahora, me lo hará cuando esté durmiendo.
- Me lo hace cuando he perdido el conocimiento.

Sondas adicionales:

- ¿Deben siempre forzarte/debe siempre haber fuerza implicada en el conflicto sexual?
- ¿Qué tipos de amenazas hay?
- Hablemos sobre cómo pueden utilizarse las amenazas orales y no orales...

Respuestas típicas:

- Fuerza
- Intimidación
- Mi pareja no me dio opción
- Aislamiento
- Sobornos
- Amenaza de perder algo valioso para mí si no hacía lo que él quería
- Presión psicológica
- Fuerza física
- Manipulación
- Ataque a mi autoestima
- Amenazas de violencia o muerte
- Darme drogas y/o alcohol
- El maltratador/mi pareja me dice que no tengo derecho a decir que no

**C. Resuma el debate/la sección.**

<b>DESARROLLO DE HABILIDADES: establecimiento de límites</b> 30 minutos
--

**A. Proporcione información sobre los límites.**

Puntos principales:

- Los problemas de límites normalmente se traducen en demasiada proximidad o demasiada distancia. El objetivo último de un buen establecimiento de límites es decir no a las relaciones que nos alejan del bienestar y decir sí a las relaciones que fomentan el bienestar en nuestra vida
- Las mujeres pueden tener problemas a la hora de decir no en una relación íntima porque intentan complacer a los demás y en el proceso se pierden, o el proceso puede complicarse por la presencia de violencia por parte de la pareja sentimental/conflicto en la relación. En los casos en los que haya presente un conflicto en la relación, establecer límites y decir que no puede poner a una mujer en peligro.
- Aprender a decir sí es importante también para las mujeres que han sido aisladas. Tratar de llegar, hacer conexiones coherentes y seguras, y permitir mostrar nuestro lado vulnerable son partes esenciales del desarrollo de confianza en las relaciones.

Los límites sanos tienen:

- **Flexibilidad.** Podéis ser tanto cercanas como distantes, adaptándoos a la situación. Sois capaces de dejar relaciones que son destructivas, capaces de conectar con relaciones que sean enriquecedoras.
  - **Seguridad.** Podéis protegeros contra la explotación de otros. Podéis ver indicios de que alguien es grosero o egoísta.
  - **Conexión.** Podéis implicaros en relaciones equilibradas con otras personas y mantenerlas a lo largo del tiempo. Cuando surjan conflictos, podéis resolverlos.
- El consumo de sustancias y el conflicto/abuso en las relaciones pueden dar lugar a límites malsanos. Cuando el conflicto/abuso está presente en una relación íntima, los límites (físicos, sexuales y psicológicos) son violados por la violencia y las amenazas de violencia. Por definición, cuando hay abuso/conflicto presente en una relación íntima, es difícil mantener unos buenos límites. En relación con esto, en el consumo de drogas, los límites también se pierden (consumís demasiado, podéis actuar como normalmente no lo haríais, por ejemplo colocándoos y diciendo y haciendo cosas que normalmente no diríais ni haríais).

Aprender a establecer límites sanos es una parte esencial de crear más bienestar en vuestra vida.

- Los problemas de límites son un intento mal encauzado de ser amado. Dándole todo a la otra persona estáis intentando ganároslo. En lugar de eso, esa persona aprende a explotaros. Al aislaros de los demás, puede que estéis intentando protegeros, pero no conseguís el apoyo que necesitáis (del libro de Harris).
- Los límites sanos fomentan y crean bienestar Aprender a decir no puede evitaros contagiarnos de SIDA (decir no al sexo sin protección), consumir sustancias (decir no a las drogas), la explotación (decir no a peticiones desleales), y protegeros de relaciones abusivas y violencia doméstica.
- Aprender a decir sí puede permitirnos confiar en los demás, dejar que los demás os conozcan, ayudaros a sentirnos apoyadas, a superar épocas duras.
- Establecer buenos límites evita los extremos en las relaciones. Es importante establecer límites con vosotras mismas, así como con los demás. Las personas con dificultades para establecer límites pueden violar los límites de otras personas también. Puede parecer que preparar pruebas para otras personas es meterse en sus asuntos, intentar controlarlas, ser verbal o físicamente abusivo.

**B. Debate sobre los retos a los que se enfrentan las participantes con respecto al establecimiento de límites.**

- Los límites son un problema cuando sentís que se os está menospreciando, cuando sentís que tenéis que andar con pies de plomo intentando complacer a vuestra pareja o cuando os sentís violadas. Algunas indicaciones de que podéis estar experimentando problemas con los límites que pueden hacer que os sintáis violadas son las siguientes:
  - Tenéis dificultad al decir no en las relaciones
  - Dais demasiado
  - Os implicáis demasiado rápido
  - Confiáis con demasiada facilidad
  - Os metéis en los asuntos de los demás
  - Permanecéis en las relaciones demasiado tiempo
  - Estáis intentando complacer o apaciguar constantemente a los demás

- Los límites también pueden ser un problema cuando pensáis que estáis demasiado distanciadas o aisladas de las personas a las que queréis y que os quieren. Algunas indicaciones de que podéis estar experimentando límites que parecen muy distantes en una relación son las siguientes:
  - Os sentís incómodas u os da miedo pedir ayuda
  - Os sentís abandonadas
  - Os sentís desconectadas
  - Sentís una falta de confianza

Preguntas de debate:

*¿Qué ejemplos hay de formas en las que los límites pueden estar demasiado cerca? ¿Qué ejemplos hay de formas en que los límites están demasiado distantes? (por ejemplo, tener dificultad a la hora de confiar en otros, sentirnos solas y aisladas) ¿Qué ejemplos hay de límites que están bien?*

- Habría que centrarse en las relaciones íntimas, pero pueden estar relacionadas con otras relaciones también.

**C. Restablecimiento de límites: Pregunte por situaciones tanto en relaciones de pareja como con otros individuos en las que las participantes puedan aprender a decir no.**

Por ejemplo:

*Un reto común con el que se enfrentan muchas mujeres que intentan crear más bienestar en sus vidas es el de cambiar los límites. Por ejemplo, una experiencia común es que una mujer puede decir que el conflicto en la relación, aunque sea físico, está bien, siempre que su pareja sólo le moleste a ella. Pero cuando empieza a molestar (a "pasarse" con respecto a la disciplina física) a los niños, entonces me largo de aquí. Y entonces, ¿qué pasa? Empieza a pasarse castigando físicamente a los niños. En ocasiones sabemos que puede ser capaz de irse, pero otras veces no puede o no lo hace. Todos los problemas que la hicieron quedarse cuando él sólo le daba palizas a ella siguen existiendo, manteniéndola en la situación.*

*Igualmente podemos examinar el consumo de sustancias; se puede empezar diciendo "Sólo voy a salir de fiesta los fines de semana con mi pareja, no voy a cogerlo por costumbre". Lo siguiente que se dice es "Sólo voy a colocarme de jueves a domingo con mi pareja", y así sucesivamente, hasta que estás colocándote todos los días. Para establecer buenos límites tenéis que poder decir no y hacerlo de una forma que os permita estar seguras. Mencionad algunas situaciones en las que podáis aprender a decir no o en que os gustaría aprender a decir no.*

Posibles respuestas:

- Rechazar las drogas y el alcohol
  - Estar de acuerdo con cosas que no queréis.
  - Cuando sois las únicas que os entregáis y trabajáis en la relación
  - Cuando os hacéis promesas que no mantenéis
  - Cuando hacéis cosas que hacen que os olvidéis de crear bienestar
- Sondee específicamente los límites alrededor del conflicto/abuso sexual.

Por ejemplo:

*Acabamos de hablar sobre el conflicto/abuso sexual en las relaciones íntimas. ¿Hay alguna situación relacionada con el conflicto sexual en vuestras relaciones en las que podáis aprender a decir no o en las que os gustaría aprender a decir no?*

Posibles respuestas:

- Tener sexo sin protección
  - Tener sexo no deseado
  - Ser coaccionadas a tener relaciones sexuales con las que no os sentís cómodas.
- Registre las respuestas en el rotafolio.

**C. Pregunte técnicas para decir no a las participantes.**

- Punto principal:
  - La violencia por parte de la pareja sentimental/el conflicto en la relación se trata en última instancia de poder y control. Cuando una mujer establece límites, especialmente cuando dice no, hay un mayor riesgo de violencia. Cada mujer es la experta en su situación. Deje que las mujeres generen técnicas para establecer límites de tipo "no" tanto con las parejas como con en otras relaciones interpersonales importantes.
- Usar la lista de situaciones en las que a las participantes les gustaría decir no, proponer un debate sobre las formas de decir no de forma segura.
- Es especialmente importante pedirles a las mujeres que consideren cómo pueden reaccionar sus parejas cuando ellas empiecen a establecer límites y a identificar estrategias seguras para establecer límites de tipo "no" sin aumentar el riesgo de conflicto.

Por ejemplo:

*Todas elaborasteis una lista de situaciones en las que os gustaría poder decir no. Algunas de las situaciones implican a vuestras parejas y otras implican a otras personas de vuestra vida. Empecemos con las situaciones que implican a vuestras parejas. La primera situación implica (describa la situación de la lista). Mencionad algunas formas en las que podríais decir no con seguridad en esta situación.*

*Cuando penséis en decir "no", estableciendo límites de tipo "no" en vuestras relaciones, quiero que prestéis una atención especial en cómo pueden reaccionar vuestras parejas. En especial, me gustaría pensar en formas de establecer límites de tipo "no" sin aumentar el riesgo de conflicto.*

- Publique las respuestas de las participantes.

Las diferentes formas de establecer un límite pueden clasificarse de la siguiente forma:

- **Negativa educada:** No gracias, prefiero que no.
- **Insistencia:** No, lo digo en serio, me gustaría que dejáramos el tema.
- **Honradez parcial:** No puedo, tengo la regla.
- **Honradez total:** No voy a tener sexo contigo/consumir drogas contigo porque no quiero.
- **Indicar consecuencias:** Si sigues trayendo drogas a casa, me resultará muy duro mantener mi recuperación. Puede que tenga que quedarme en otro sitio.

Consejos:

- Recordad que decir no es una señal de respeto. Protegeros forma parte de desarrollar el respeto por vosotras mismas.
  - Lo mucho o lo poco que os importa vuestra propia opinión.
  - Encontraréis las palabras si estáis motivadas para decir no
  - Cuidad de vosotras mismas, dejad que los demás se cuiden a sí mismos. Solo podéis vivir vuestra vida, no la de ellos.
  - Podéis establecer un límite antes, durante o después de una interacción con alguien. Intentad hablar de un tema difícil de antemano (por ejemplo, sexo seguro antes de un encuentro sexual), durante (por ejemplo, intentar decir que no a las drogas o al alcohol cuando se ofrezcan) o después (por ejemplo, volver y decirle a alguien que no os gustó la forma en que os habló)
  - Tened cuidado con la cantidad de información que reveláis
  - Sed sumamente cuidadosas con la posibilidad de violencia.
  - Utilizad afirmaciones del tipo "yo" en lugar de culpar a un "tú".
- 
- Por ejemplo, si queréis negaros a consumir drogas con vuestra pareja. Es mejor decir algo como: "No me siento bien hoy, preferiría no colocarme" o "Si me coloco, me preocupa volver a consumir todos los

días y no quiero decepcionarme a mí misma haciendo eso". En lugar de: "No entiendes lo importante que es para mí seguir estando limpia"

#### **E. Proponga un juego de roles.**

- Utilizando las situaciones anteriores, haga que las participantes ensayen técnicas para decir no en relaciones íntimas y otras relaciones interpersonales.
- Anime a las participantes a compartir entre sí comentarios constructivos y estrategias alternativas.
- Es especialmente importante que las participantes tengan la oportunidad de participar en juegos de roles de establecimiento de límites en sus relaciones íntimas

#### **F. Restablecimiento de límites: Pregunte por situaciones en relaciones de pareja y en otros tipos de relaciones en las que las participantes puedan aprender a decir sí.**

Por ejemplo:

*También es importante poder decir sí. Sí puede significar conectar con los demás. Es una forma de reconocer que todos necesitamos contacto social, todos necesitamos apoyo.*

*El aislamiento, necesitar alguien en quien confiar, alguien con quien hablar, necesitar servicios, son temas que han surgido durante nuestro tiempo como grupo.*

*Decir sí puede ser una forma de empezar a satisfacer algunas de estas necesidades, para reducir el aislamiento. Mencionad algunas situaciones en las que podáis aprender a decir sí o en que os gustaría aprender a decir sí.*

Posibles respuestas:

- Pedirle a alguien un favor
  - Unirse a un grupo u organización (por ejemplo, unirse a una iglesia; ir a NA)
  - Llamar a una línea de ayuda
  - Dejar que la gente llegue a conoceros
  - Decirle a vuestro facilitador cómo os sentís realmente
  - Poneros en contacto con agencias de servicios necesarios
- 
- Registre las respuestas en el rotafolio para utilizarlas más tarde en el grupo.



## **G. Pregunte técnicas para decir sí a las participantes.**

- Punto clave:
  - Decir sí en relaciones seguras permite a las mujeres construir el tipo de relaciones íntimas y apoyos sociales que necesitan para reducir tanto su consumo de sustancias como el conflicto en su relación.
  - Utilizando la lista de situaciones en las que a las participantes les gustaría aprender a decir sí, proponga un debate sobre las formas de decir sí de forma segura.
- Entregue folletos sobre la igualdad en las relaciones
- Diferentes formas de establecer límites de tipo "sí":
- **Compartir una actividad segura con una persona segura:** Pedidle a alguien que os guste de la iglesia que vaya al parque con los niños.
  - Decid cómo os sentís
  - Centraos en la otra persona
  - Observad cómo lo hacen los demás.

### Consejos:

- Plan para rechazo
- Practicad con antelación
- Elegid a gente segura
- Sed conscientes de que es normal cometer errores por el camino.
- Fijaos objetivos
- Reconoced que esto puede resultar incómodo

## **H. Proponga un juego de roles.**

- Utilizando las situaciones anteriores, haga que las participantes ensayen técnicas para decir sí en relaciones íntimas y otras relaciones interpersonales.
- Anime a las participantes a compartir entre sí comentarios constructivos y estrategias alternativas.

## **I. Resuma el debate/la sesión.**

## REGISTRO DE SERVICIOS

10 minutos

**A. Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la resolución de problemas Deals para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Resuma el debate/la sección.**

<b>CLAUSURA</b> 5 minutos
------------------------------

**A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.**

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló en el grupo de hoy. Asegúrese de resaltar los objetivos para la presentación didáctica y el ejercicio de desarrollo de destrezas:
- El trabajo para casa para la próxima semana es el siguiente:
  - Pida a las participantes que elaboren una lista de límites diferentes que les gustaría establecer en sus relaciones con sus parejas, familiares y amigos que apoyarían mejor su recuperación y bienestar. El facilitador debería dar ejemplos de diferentes límites que puedan querer establecer. Después de elaborar una lista de límites, las participantes pueden empezar a pensar en un plan o en estrategias concretas para establecer límites.

**B. Ritual de clausura.**

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Me alegra mucho que hayáis venido al grupo hoy. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros a cada una de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

# **SESIÓN 9**

**Evitar relaciones sexuales peligrosas: identificar desencadenantes para riesgo de VIH/ Hep C e identificar estrategias para reducir el riesgo de VIH/ Hep C**

# Sesión 9

## RESUMEN

- I. Bienvenida y ejercicio de centrado (05 min.)**
- II. Registro de recuperación (15 min.)**
- III. Registro de relaciones (15 min.)**
- IV. Concienciación/presentación didáctica y debate: Relación entre las actividades relacionadas con drogas, la violencia por parte de la pareja sentimental y el riesgo de VIH/ Hep C; y Reconsideración del riesgo de VIH/ Hep C en las relaciones íntimas: pros y contras de reducir el riesgo de VIH (30 min)**
- V. Desarrollo de habilidades: Reducción del riesgo de VIH/ Hep C en las relaciones íntimas (15 min)**
- VI. Desarrollo de habilidades: Negociar un sexo más seguro (15 min)**
- VII. Desarrollo de habilidades: Negociaciones creativas: información sobre ETS y "dar la vuelta" Práctica de juego de roles (15 min)**
- VIII. Revisar las habilidades y el progreso (10 min)**
- VIII. Registro de servicios (10 min)**
- IX. Clausura (05 min)**

# Sesión 9

## PREPARACIÓN

### **Materiales:**

#### *Específicos de la sesión:*

1. Variedad de preservativos masculinos
2. Preservativos femeninos
3. Lubricante
4. Modelos anatómicos y gráficos
5. Tarjetas de HECHOS para VIH/ Hep C

#### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo de la participante

### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los planes de seguridad, el plan de cambios y el plan de servicios

# Sesión 9

## OBJETIVOS

### *Específicos de la sesión:*

- Cada participante podrá distinguir hechos y mitos sobre el VIH/SIDA/ Hep C.
- Cada participante podrá proporcionar un ejemplo para la conexión entre el consumo de sustancias, el conflicto en las relaciones y el riesgo de VIH/ Hep C en sus propias vidas
- Cada participante podrá enumerar alternativas al sexo sin protección y podrá demostrar el uso correcto de los preservativos masculinos y femeninos.
- Cada participante podrá identificar áreas específicas en sus relaciones íntimas en las que pueda reducir su riesgo de VIH/SIDA y Hep C
- Cada participante podrá identificar los pros y los contras de la reducción del riesgo de VIH/ Hep C en sus relaciones íntimas
- Cada participante podrá darle la vuelta a la objeción de la pareja a tener sexo más seguro y cada participante podrá elaborar al menos tres estrategias alternativas creativas para rechazar el sexo sin protección

### *Continuos:*

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados

## FORMATO DE GRUPO

<p><b>BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO</b> <b>- 3 minutos</b></p>
---

### A. Bienvenida y ejercicio de centrado.

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.



## REGISTRO DE RECUPERACIÓN - 15 minutos

- Puntos a recordar:
  - El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
  - El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las habilidades y en aprender de las sesiones anteriores.
  - El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

**A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado durante la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
  - Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
  - Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de solución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

Por ejemplo:

*Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias?*

*¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

**B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:
  - Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.

- Utilice métodos de solución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión
  - Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(Nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(Nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES - 15 minutos

**A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de solución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

**B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de solución de problemas DEALS.

**C. Discusión/sección de resumen.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las habilidades de afrontamiento positivo y solución de problemas.

### PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DEBATE:

**I. Concienciación sobre la relación entre actividades relacionadas con drogas, violencia por parte de la pareja sentimental y riesgo de VIH/ Hep C y II. Reconsideración del riesgo de VIH/ Hep C en las relaciones íntimas: pros y contras de reducir el riesgo de VIH - 30 minutos**

- Antes de iniciar esta sección, tiene que mencionar que algunas participantes pueden ser VIH + o Hep C +.

Por ejemplo:

*Sabemos que aproximadamente el 30% de las mujeres que siguen programas de tratamiento de mantenimiento con metadona están infectadas actualmente con VIH/SIDA y el 60% con Hep C. Algunas de las mujeres seropositivas en nuestros grupos de discusión compartieron sus dificultades a la hora de plantear sus problemas de VIH y negociar un sexo más seguro con sus parejas. Algunas mujeres seronegativas de nuestros grupos nos contaron las dificultades con las que se encontraron a la hora de negociar el uso del preservativo con sus parejas. Estas mujeres hablaron de su miedo a pedirle a sus parejas que usaran preservativo, porque sus parejas verían esta petición como una señal de infidelidad y las acusarían de tener aventuras. Algunas mujeres sentían que sus parejas las dejarían o les harían daño si ellas insistían en el uso del preservativo. Esperamos que esta sesión sea útil tanto para mujeres seropositivas como seronegativas a la hora de negociar un sexo más seguro con sus parejas.*

#### **A. Educación sobre riesgos**

- Gravedad de la enfermedad: Ejercicio de mitos

**Finalidad:** Corregir los mitos y aclarar hechos sobre cómo se contagia el SIDA/VIH/ Hep C

**Tiempo:** 20 minutos- No obstante, el debate sobre los hechos y los mitos puede conducir de forma natural a preguntas sobre el continuo o a problemas de análisis. Puede decidir tratar estos problemas según vayan surgiendo, o puede que desee posponer el debate hasta que termine la actividad de las tarjetas. (*Hablaremos más sobre eso en un minuto; terminemos primero estas tarjetas*). Sea flexible y ajústese al estado de ánimo del grupo.

- Presente la actividad:

*Ahora, hablemos sobre cosas que podáis haber oído sobre el VIH y el SIDA. Hay muchos mitos sobre el contagio del VIH/SIDA. En ocasiones hay una delgada línea entre un hecho y un mito. Aquí tengo algunas tarjetas con afirmaciones escritas. Son cosas que podéis haber oído sobre el VIH y el SIDA que pueden ser ciertas o no, y vamos a hablar de ellas. Me gustaría pedir voluntarias para leer las tarjetas.*

- **Materiales:** Tarjetas de mitos, con HECHOS escritos en el dorso. Los mitos siempre aparecerán en cursiva, los hechos irán en negrita. Después de discutir cada mito, publique el hecho en la pared.

- **Procedimiento:** A los voluntarios siempre se les debería dar el mito para leerlo, después el facilitador debería pedir a las participantes que discutieran si se trata de un hecho o de un mito, obteniendo en última instancia una explicación sobre por qué es un mito. Este ejercicio debería tener lugar de forma "todos contra todos", solicitando el facilitador respuestas rápidas de varias participantes hasta que el mito se desvaneciera. A continuación, indique el hecho de refutación del dorso de la tarjeta y escriba el HECHO en la pared. Asegúrese de que cada participante tiene la oportunidad de responder varias veces.
- Se debería apoyar a las participantes a participar aunque respondan de forma incorrecta. Discuta cada mito en el grupo para que a las participantes les quede claro por qué cada elemento es un mito. Revise los hechos publicados al final de la actividad.
- Afirmaciones de mitos/Tarjetas de HECHOS:

### **Para VIH**

#### **Todas las personas que tienen VIH tienen aspecto de enfermas.**

HECHO: Las personas con VIH normalmente tienen un aspecto saludable y se sienten sanas.

#### **Si una persona está tomando medicamentos antirretrovirales para el VIH y, en consecuencia, tiene un recuento normal de células T, ya no puede contagiar el VIH.**

HECHO: Hasta la fecha no hay cura para el VIH. Cuando los análisis de una persona dan positivo para VIH, ésta puede transmitir el virus independientemente de su recuento de células T.

#### **Puedes contagiarte de SIDA besando a alguien que lo tenga.**

HECHO: El VIH se contagia mediante sexo vaginal, oral y anal sin protección y compartiendo agujas.

#### **Las madres con VIH siempre tienen bebés sanos.**

HECHO: Una madre puede infectar a su bebé con VIH.

#### **Todas las enfermedades de transmisión sexual distintas al VIH tienen cura.**

HECHO: El herpes y las verrugas genitales son enfermedades de transmisión sexual recurrentes que aparecen y remiten. El herpes puede ocasionar defectos de nacimiento como otras infecciones de transmisión sexual.

#### **Los preservativos no os protegen del VIH.**

HECHO: Los preservativos de látex os ayudan a protegeros del VIH.

#### **Hay una cura para el SIDA.**

HECHO: No hay cura para el SIDA.

Mitos menos comunes:

- El facilitador debería pedir al grupo que diera sus opiniones sobre los mitos que conocen dentro de su comunidad. Aclare ideas falsas. Resuma el ejercicio y normalice las ideas falsas.

*Ahora, hablemos sobre cosas que podáis haber oído sobre la Hep C. Hay muchos mitos sobre el contagio de la Hep C. En ocasiones hay una delgada línea entre un hecho y un mito. Aquí tengo algunas tarjetas con afirmaciones escritas. Son cosas que podéis haber oído sobre la Hep C y que pueden ser ciertas o no, y vamos a hablar de ellas. Me gustaría pedir voluntarias para leer las tarjetas.*

### **Para Hep C**

#### **El consumo perjudicial de alcohol puede resultar en Hepatitis C**

HECHO: Se puede contraer Hepatitis de varias maneras, incluyendo alcohol, químicos, y virus. Hay varias formas de hepatitis viral (A, B, C, D, E, y G). Se transmite durante el curso de la enfermedad y los resultados son diferentes en cada una.

#### **La hepatitis C es lo mismo que la hepatitis A o la hepatitis B.**

HECHO: La hepatitis A, B y C, son diferentes virus que pueden causar inflamación del hígado. Cada virus es transmitido de diferentes maneras. Usted puede ser vacunado contra la hepatitis A y hepatitis B, pero no hay vacuna para prevenir la hepatitis C. Es posible tener distintos tipos de virus de la hepatitis al mismo tiempo.

#### **Existe una vacuna contra la hepatitis C.**

HECHO: No hay vacuna para la hepatitis C. Si usted tiene hepatitis C, se recomienda que usted y su familia se vacunen contra la hepatitis A y hepatitis B, para ayudarle a protegerse contra el daño del hígado. La vacunación está disponible para la hepatitis A y B en el XXX U

#### **Puedo contraer la hepatitis C besando a alguien que la tiene.**

HECHO: La hepatitis C se encuentra en la sangre. La sangre contiene la hep C debe entrar en el torrente sanguíneo de otra persona para que la transmisión tenga lugar. Aunque invisibles (microscópicas) cantidades de sangre pueden transmitir la hepatitis C.

#### **Sólo se puede contraer la hepatitis C al compartir agujas y jeringas.**

HECHO: La inyección de drogas es el factor de riesgo mayor de contraer la hepatitis C, y un factor de riesgo significativo para contraer otras enfermedades transmitidas por la sangre como el VIH y la hepatitis B. No hay manera de eliminar el riesgo de la transmisión viral de jeringas usadas. La manera más simple de prevenir cualquier problema relacionado con el consumo de drogas intravenosas es no inyectarse. Si se inyecta drogas, lo más seguro es utilizar nuevas.

Esto reducirá la probabilidad de contraer otra cepa de la hepatitis C, o reinfectarse con la misma cepa (lo que puede aumentar la carga viral), o la transmisión de la hepatitis C a otra persona.

La hepatitis C puede entrar en el cuerpo: a través de la sangre de una jeringa que otra persona ha utilizado.

- a través de la sangre que queda en el agua, cuchara o un filtro por una usados que
- desde la sangre en un torniquete que roza el punto de inyección
- de la sangre en un dedo de una persona
- en el filtro por alguien que le desgarran después de un disparo
- de sangre que usted recibe en sus propias manos después de tocar un objeto o superficie que alguien ha tocado con las manos o dedos con sangre.

### **Las personas que tienen hepatitis C parecen estar enfermas.**

HECHO: La Infección de la hepatitis C consiste en una fase inicial (aguda) fase de infección, que a menudo pasa desapercibida y dura de dos a seis meses. Durante esta fase, los niveles de virus en sangre aumentan hasta que el cuerpo comienza a producir anticuerpos. A pesar de estos anticuerpos contra el virus, alrededor del 75 por ciento de las personas infectadas no eliminarán el virus y se quedarán con una hepatitis C crónica. La mayoría de las personas con hepatitis C no presentan síntomas durante 10 años o más después de la infección aguda.

### **¿Puede mi cuerpo deshacerse de la hepatitis C?**

HECHO: Aproximadamente el 25 por ciento de las personas infectadas con hepatitis C eliminan el virus por completo dentro de los dos a seis meses de la primera infección, pero pueden tener anticuerpos por algún tiempo. El otro 75 por ciento de las personas tendrán una infección crónica.

### **Progresión de la hepatitis C es peor si la persona también tiene el VIH**

HECHO: La hepatitis C es una enfermedad más grave en personas con la enfermedad del VIH, ya que progresa más rápidamente en estos pacientes. Las razones de esto no se conocen completamente, pero probablemente se refieren a la posibilidad de que la capacidad del cuerpo para controlar la hepatitis C puede reducirse si usted tiene infección por el VIH. Usted debe discutir esta cuestión cuidadosamente con su médico de cabecera o un especialista en enfermedades infecciosas. El VIH puede ser tratado. De hecho, es muy importante ser consciente de su carga viral del VIH y el recuento de CD4, y tratar el VIH para mantenerla bajo control. La hepatitis C puede afectar el tratamiento del VIH, debido a las potenciales efectos tóxicos que tienen sobre el hígado algunos medicamentos contra el VIH.

### **Usted puede contraer la hepatitis C teniendo relaciones sexuales.**

**HECHO:** Si la hepatitis C se transmite durante las relaciones sexuales, es probable que sea a través de la sangre. Esto pone de relieve la necesidad de prácticas de sexo seguro, donde hay un riesgo de contacto de sangre con sangre, por ejemplo relaciones sexuales cuando se tienen heridas o lesiones en o cerca de los genitales durante el sexo anal (porque el revestimiento del ano se rompe con facilidad), durante la menstruación y durante las prácticas sexuales que pueden implicar sangrado o si hay piel lesionada. La transmisión de la hepatitis C a través de los fluidos corporales sexuales (en lugar de sangre) se cree que es poco frecuente. Probablemente es más probable que ocurra cuando la cantidad de virus que circula en la sangre es alto. Esto puede ocurrir en la fase inicial aguda de la infección o cuando el sistema inmune es suprimido (por ejemplo, la co-infección con el VIH). La investigación sugiere cada vez más que el riesgo de transmisión sexual de la hepatitis C a través de a la sangre o fluidos sexuales es mínima.

### **Madres con hepatitis C pueden tener bebés sanos.**

**HECHO:** El riesgo de transmisión de la hepatitis C a su bebé mientras está embarazada o durante el parto es aproximadamente el 5% si tiene niveles detectables del virus en sangre (es decir, si usted tiene una prueba de PCR que muestra la presencia del virus en la sangre). Las mujeres con bajos niveles del virus (en una prueba de PCR mostraron negativos para la presencia de hepatitis C en la sangre) es muy poco probable de transmitir la hepatitis C a su bebé. Sin embargo, las mujeres co infectadas con VIH y hepatitis C tienen un mayor riesgo de transmisión de la hepatitis C a su bebé. No hay pruebas de que un padre con la hepatitis C pueda transmitir el virus a su bebé en la concepción, o en el útero. Recuerde que la hepatitis C se transmite por contacto de sangre a sangre y rara vez se transmite durante las relaciones sexuales.

Todos los bebés nacidos de madres con hepatitis C tienen anticuerpos en su sangre. Estos son los anticuerpos que todas las personas expuestas a la hepatitis C producen contra el virus. Estos anticuerpos son adquiridos de la madre durante el embarazo, pero por lo general desaparecen al cabo de 18 meses.

No hay informes confirmados de transmisión de la hepatitis C de la madre al bebé por la leche materna y la opinión científica actual es que no hay evidencia significativa de transmisión del VHC a través de la lactancia materna.

### **Hay una cura para la hepatitis C**

**HECHO:** Sí. El tratamiento está disponible para la hepatitis C. Hay un tratamiento médico, llamado Terapia de Combinación (terapia combinada), que puede curar la Infección de la hepatitis C. Generalmente la Terapia de Combinación sólo se puede acceder a través de especialistas.

### **La hepatitis C es tratable**

**HECHO:** El tratamiento primario, en la actualidad, es pegilado y ribavirina combinando interferón. El uso de la terapia de combinación implica la inyección



de interferón por vía subcutánea (bajo la piel) una vez a la semana durante seis o 12 meses y tomar las cápsulas de ribavirina diariamente. El curso del tratamiento debe ser continuo y la duración del tratamiento depende de su respuesta al tratamiento y el genotipo (la cepa del virus que tiene). La terapia de combinación es exitosa en el tratamiento de algunas personas con la hepatitis C. En general, alrededor del 60% de las personas tratadas con una combinación de interferón pegilado y ribavirina eliminarán la hepatitis C de su sangre.

## **B. ¿Qué es el VIH/SIDA?**

*Ahora que conocemos los mitos a partir de los hechos, aprendamos un poco más sobre el VIH y el SIDA.*

- El VIH es el virus que ocasiona el SIDA.
- Después de que alguien se infecte por primera vez, pueden pasar hasta 6 meses hasta que el virus se detecte en un análisis de VIH.
- Aunque los análisis para VIH sean positivos, puede que no se muestren síntomas de SIDA durante largo tiempo.
- Cuando una persona se infecta de VIH por primera vez, es posible que no tenga NINGÚN síntoma, pero aún así puede pasarle el virus a otra persona.
- Dado que una persona puede tener VIH durante muchos años sin síntomas, muchas personas de vuestra comunidad pueden tener el virus y no saberlo y estar practicando sexo sin protección.

## **C. ¿Qué es la Hep C?**

*Ahora que conocemos los mitos a partir de los hechos, aprendamos un poco más sobre la Hep C.*

- La hepatitis C es una enfermedad infecciosa causada por el virus de la hepatitis C (VHC). Hay varios genotipos diferentes (o cepas) del virus de la hepatitis C.
- La infección causa la inflamación del hígado (conocido como "hepatitis").
- Alrededor de una cuarta parte de las personas que están infectadas eliminan el virus en pocos meses.
- Los otros tres cuartos desarrollarán infección continua (crónica), y muchos serán portadores del virus de por vida. Algunas de estas personas finalmente desarrollan cirrosis o cáncer del hígado muchos años después de la infección.
- Cerca del 10% al 20% de las personas que están infectadas con el virus de la hepatitis C desarrollan síntomas de 2 semanas a 6 meses (normalmente 6-9 semanas) después de la infección. Estos síntomas incluyen cansancio, pérdida de apetito, malestar estomacal, náuseas, vómitos, ictericia (color amarillento de los ojos y la piel) y orina oscura.

## **D. Pruebas de VIH.**

*Como muchas de vosotras sabéis, hay disponibles análisis gratuitos y anónimos para el VIH (mencione el centro de análisis local, explique que se puede dar una identidad falsa como "John Smith" para proteger el anonimato). Es un análisis de sangre. Los resultados de los análisis tardan 2-3 semanas, y debéis volver al centro para recogerlos. Sin embargo, pueden pasar hasta 3 meses después de infectaros por primera vez hasta que los análisis den positivo para VIH, así que hacerse los análisis no es suficiente. Después de hacerlos los análisis, deberíais utilizar preservativos todo el tiempo con vuestras parejas y después volver a hacerlos los análisis seis meses después.*

*No obstante, hay un buen motivo para hacerse los análisis. Si estáis infectadas de VIH, es importante saberlo para poder empezar a cuidaros mejor y proteger a los demás. Hay medicaciones antirretrovirales que podéis tomar que serán más eficaces si os encontráis en las primeras etapas de la infección de VIH.*

*Después de venir a estos grupos y aprender sobre el VIH y el SIDA, puede que decidáis hacerlos análisis, hablaremos más sobre los análisis en una sesión posterior. Cualquiera que desee hacerse análisis debería recibir asesoramiento antes de hacerse el análisis, así que, por favor, hablad con nosotros o con vuestro médico para obtener más información.*

## **E. Pruebas de VIH**

*Como muchas de vosotras sabéis, hay disponibles pruebas para la hepatitis C. La Infección por el VHC puede ser detectado por las pruebas de detección de anti-VHC (inmunoensayo enzimático) 4-10 semanas después de la infección. Anti-VHC se puede detectar en > 97% de las personas a los 6 meses después de la exposición.*

*Los análisis de sangre incluyen:*

- Los anticuerpos contra virus de la hepatitis C (muestra de que la persona ha estado expuesta al virus en algún momento, pero no muestra si el virus está aún presente en la sangre).*
- Una prueba de ácido nucleico, como la PCR (muestra de que el virus está en la sangre)*
- Una prueba de carga viral (muestra la cantidad de virus en la sangre)*
- Una prueba de genotipo (muestra la cepa del virus en la sangre - que pueden ayudar en la planificación del tratamiento)*
- Pruebas de función hepática, que puede mostrar el daño hepático actual. Una biopsia del hígado (se examina un pequeño trozo de hígado bajo el microscopio) muestra el tipo y magnitud de los daños del hígado y puede ayudar en la planificación del tratamiento.*

*Después de venir a estos grupos y aprender sobre la Hep C, puede que decidáis hacerlos análisis. Cualquiera que desee hacerse análisis debería recibir asesoramiento antes de hacerse el análisis, así que, por favor, hablad con nosotros o con vuestro médico para obtener más información.*

## **F. ¿Qué comportamientos son arriesgados?**

*Es muy simple; la gente se pone en riesgo de contagiarse de VIH y Hep C de dos formas:*

- Siempre que tienen sexo sin protección (vaginal, anal u oral),  
O BIEN
- Cuando comparten elementos de inyección (agujas y jeringas) para cualquier finalidad (drogas, esteroides o vitaminas/medicina).
- Las personas que se hacen tatuajes o perforaciones en el cuerpo en casa, con equipos no estériles.

*Para protegerse, la gente puede:*

- No tener sexo (abstenerse)
- Tener orgasmos sin coito utilizando las manos en los genitales del otro (órganos sexuales): masturbación mutua
- Utilizar preservativos de látex durante el sexo
- Y los que no hayan podido dejar de inyectarse drogas siempre deberían utilizar agujas y jeringas nuevas y limpias.

## **G. Aumente la responsabilidad personal aprendiendo la diferencia entre comportamientos de riesgo y grupos de riesgo.**

- Los expertos en prevención del SIDA ya no hablan de "grupos de riesgo"; "comportamientos arriesgados" es una forma mejor de decidir si se tiene riesgo o no de contagiarse de VIH/SIDA o Hep C.

## **H. Identifique riesgos personales.**

- Pida a las participantes que compartan comportamientos que puedan haberlas puesto en riesgo de contagiarse de SIDA o Hep C. Los facilitadores deberían proporcionar un modelo con un ejemplo personal como "Solía tomarme la píldora anticonceptiva, así que, cuando oí por primera vez sobre el SIDA, me preocupé porque no había usado preservativos. Así que decidí hacerme análisis y utilizar preservativos para protegerme". Las participantes deberían poder identificar al menos un comportamiento arriesgado. Se debería recordar a las participantes que es importante saber cuáles son nuestros comportamientos de riesgo para poder cambiarlos y protegernos a nosotros mismos y a los demás del VIH/SIDA.

## **I. Proponga un debate sobre la conexión entre el consumo de sustancias, el conflicto en las relaciones y el VIH/ Hep C.**

- Lea los extractos de los grupos de discusión de WHP.

### Por ejemplo:

*Quiero leerlos algo. Esto es lo que las mujeres nos dijeron cuando les preguntamos sobre la conexión entre el consumo de sustancias, el conflicto en las relaciones y las ETS.*

*Podría decir que abusaron de mí usando un preservativo. "Porque, ¿por qué quieres usar este preservativo?" Me reí en su cara. "Porque me conoces", me reí. Me dijo: "¿Por qué te ríes?", y yo dije: "Porque eres ridículo. El grupo nos está enseñando a tener sexo seguro. "Bueno, no lo vas a usar conmigo. Yo soy como tu marido."*

*"Mira, son hombres y cuando están borrachos o puestos de cocaína, no pueden rendir... Ni siquiera se les pone dura, ¿vale? Hay algo en la cocaína que les hace creer que pueden rendir bien sexualmente, pero realmente no pueden... Y entonces tú estás como: "Pero no puedes hacerlo. No puedes hacer nada. Estás borracho. Sólo me estás manoseando. Déjame sola". Y cuando los rechazas, se enfadan porque lo tienen metido en la cabeza. La cuestión es que, cuando dices "vale, vale, aquí, aquí, aquí", ellos no pueden hacer nada porque la cocaína les impide tener ningún tipo de erección... Como digo, es una combinación volátil, ¿sabes? Cuando dices no, se enfadan y entonces es cuando aparece la violencia. Sabes, como lo rechazaste, él te dice "Putá, estoy harto de que me digas que no". Es ridículo."*

- Preguntas de debate:
  - *¿Cómo han influido los problemas de consumo de sustancias y el conflicto en las relaciones en vuestra capacidad para protegeros del VIH o la Hep C?*
  - *¿Cómo ha influido el consumo de sustancias en vuestra capacidad para practicar sexo seguro?*
  - *¿Qué hacéis para protegeros del VIH/Hep C ahora mismo en vuestras relaciones?*
  - *¿Hay áreas fuera de vuestras relaciones en las que podríais protegeros mejor del VIH/ Hep C?*

## **J. Pregunte los pros de no pedir o insistir en el uso del preservativo.**

*¿Cuáles serían algunas de vuestras preocupaciones a la hora de pedir o insistir en que vuestra pareja utilice preservativos?*

- Haga una lista de las preocupaciones. Valide cualquier preocupación relacionada con su seguridad e indique que en ocasiones las mujeres

tienen que decidir si estarán más seguras usando preservativos o sin pedirles a sus parejas que usen preservativos. Indique que en la siguiente sesión hablaremos sobre algunas estrategias alternativas más seguras para insistir en el uso del preservativo que no enfadarían a sus parejas (es decir, decirles a sus parejas que su obstetra/ginecólogo les recomendó preservativos para evitar infecciones por levaduras (enfermedad que no se transmite por vía sexual)).

#### **K. Pregunte razones positivas para mantenerse sana/segura a través de la actividad de valores.**

- Presente la actividad de valores.

##### Por ejemplo:

*Vamos a pasar un tiempo hablando sobre el VIH/Hep C y cómo está relacionado con vuestras vidas, el consumo de sustancias y el conflicto en las relaciones.*

*Tener SIDA puede tener un gran impacto en la vida de una persona. Examinemos qué cosas son importantes para vosotras, cuáles son vuestras esperanzas y vuestros sueños, quiénes son las personas importantes en vuestra vida, y por qué es importante para vosotras permanecer seguras y sanas. Queremos hacer esto para recordarlo, porque a veces, cuando nos enfrentamos a elecciones difíciles, podemos ayudarnos a nosotros mismos a hacer elecciones seguras y sanas recordando lo que es más importante para nosotros en nuestras vidas.*

- Actividad en parejas:

- Las participantes deberían emparejarse con la persona que menos conozcan del grupo para hablar sobre sus valores durante varios minutos y después compartir los valores de su compañera con el grupo. El facilitador debería ayudar a las participantes a formar parejas.

##### Por ejemplo:

*Quiero que cada una de vosotras elija a una compañera. Elija a la persona a la que menos conozca en el grupo. Ahora quiero que habléis entre vosotras sobre esas cosas que son las más importantes para vosotras en vuestra vida. Esto puede incluir: lo que valoráis, cuáles son vuestros objetivos y sueños para el futuro, lo que queréis hacer la semana que viene o dentro de un año, o dentro de cinco años. Los valores también podrían incluir a vuestros hijos, a vuestro cónyuge o amante, un trabajo, vuestra educación, religión, etc. Hablaréis entre vosotras durante unos minutos cada una. Una vez hayáis identificado lo que es más importante para vosotras, todas compartiréis las respuestas de vuestra compañera.*

- Comparta los motivos más importantes para estar sana con el grupo.
- Anime a las participantes para que se abran en el grupo.

## **II. Reconsideración del riesgo de VIH/ Hep C en las relaciones íntimas: pros y contras de reducir el riesgo de VIH**

### **A. Proponga un debate sobre los comportamientos de riesgo de VIH/ Hep C actuales en las relaciones íntimas de las mujeres.**

#### Por ejemplo:

*Me gustaría que hicierais una lista, que tomarais nota del comportamiento arriesgado y seguro dentro de vuestras relaciones íntimas. Me gustaría que cada una compartiera lo que descubrió. ¿En qué punto os encontráis con respecto al riesgo de VIH y Hep C en vuestras relaciones?*

#### Preguntas de debate:

- ¿Cómo clasificaríais el riesgo de VIH en vuestra relación en una escala del 1 al 10, siendo 10 el máximo riesgo, es decir, que estáis convencidas de que definitivamente estáis expuestas al VIH?
  - Explicad cómo calculasteis vuestro riesgo.
  - Ahora, ¿Cómo clasificaríais el riesgo de Hep C en vuestra relación en una escala del 1 al 10, siendo 10 el máximo riesgo, es decir, que estáis convencidas de que definitivamente estáis expuestas a la Hep C?
  - Explicad cómo calculasteis vuestro riesgo.
- Anime a otras participantes a compartir comentarios constructivos con las demás.

### **B. Motívelas para reducir el riesgo de VIH/Hep C en las relaciones íntimas.**

#### Por ejemplo:

*Volvamos atrás por un minuto y hablemos sobre esas cosas que son más importantes para vosotras en vuestra vida. Esto puede incluir: lo que valoráis, cuáles son vuestros objetivos y sueños para el futuro, lo que queréis hacer la semana que viene o dentro de un año, o dentro de cinco años. Los valores también podrían incluir a vuestros hijos, a vuestro cónyuge o amante, un trabajo, vuestra educación, etc. Elegid a una*

*compañera, preferiblemente la persona a la que menos conozcáis del grupo. Tomaos un par de minutos para hablar con vuestra compañera sobre lo que es importante para vosotras. Una vez hayáis identificado lo que es más importante para vosotras, todas compartiréis las respuestas de vuestra compañera.*

- Comparta los motivos más importantes para estar sana con el grupo.
- Ayude a las participantes a conectar sus objetivos con lo que valoran para estar sanas.
- *Anime a las participantes para que se abran en el grupo.*

**C. Resuma el debate/la sección.**

## **DESARROLLO DE HABILIDADES: Reducción del riesgo de VIH en relaciones íntimas- 15 minutos**

### **A. Obtenga alternativas al sexo sin protección.**

#### Pregunta de debate:

*Mencionad algunas alternativas al sexo sin protección que podáis utilizar en vuestras relaciones actuales o incluso en relaciones futuras.*

#### Posibles respuestas:

- Abstinencia
- Leer historias eróticas juntos
- Masturbación/masturbación mutua

### **B. Actividad cómoda con preservativo.**

- Las participantes tienen que ser informadas acerca de los tipos de preservativos disponibles.

#### Por ejemplo:

*También debemos ser conscientes de que hay disponibles diferentes tipos de preservativos y que algunos de ellos son mejores que otros. Aquí hay varios tipos de preservativos que podemos examinar y comparar.*

- El facilitador hace circular ejemplos de una variedad de tipos de preservativos de una tienda especializada en preservativos.
- Demuestra que los preservativos manipulados y utilizados correctamente no se romperán poniendo uno en su propia mano.
- Dé tiempo a las participantes para "experimentar" los preservativos: leer la caja/sobre, estirarlos, olerlos, tocarlos, etc.
- Reparta preservativos seguros y poco seguros, pida a las participantes que los identifiquen.

#### Por ejemplo:



*Los preservativos pueden estar hechos de materiales naturales como piel de cordero o de látex. Sólo los preservativos de látex os protegerán de las enfermedades.*

- Las participantes deberían ser capaces de identificar los preservativos de látex como el tipo de preservativos más seguro disponible.

### **C. Lubricantes.**

- El facilitador hace circular ejemplos de una variedad de tipos de lubricantes de cualquier tienda. Demuestra que los preservativos mal lubricados se romperán frotando un preservativo de látex con un lubricante a base de aceite. Dé tiempo a las participantes para "experimentar" los lubricantes: leer la caja/bote, olerlos, tocarlos, etc. Reparta lubricantes seguros y poco seguros, pida a las participantes que los identifiquen. Las participantes deberían poder identificar los lubricantes a base de agua como los más seguros para utilizarse con preservativos de látex. (El facilitador debería mencionar que el nonoxinol-9 ya no se considera más seguro que cualquier otro lubricante a base de agua.)

Por ejemplo:

*Ahora que hemos examinado diferentes tipos de preservativos, veamos los diferentes tipos de lubricantes que encontramos en los supermercados y en las farmacias actualmente. Para protegernos, tenemos que identificar los tipos de lubricantes que son seguros para usarse con preservativos de látex.*

### **D. Uso de preservativos masculinos.**

- Utilice el gráfico para mostrar a las participantes la forma correcta de usar un preservativo.

Por ejemplo:

*Tenemos que saber utilizar preservativos de látex y lubricantes a base de agua para mantenernos seguros, y también tenemos que saber cómo utilizarlos correctamente. Este gráfico muestra la forma correcta de utilizar un preservativo.*

- MODELADO Y REVISIÓN DE COMPONENTES

Por ejemplo:

*Aquí hay modelos de penes de madera que podemos utilizar para practicar la correcta colocación de los preservativos. Lo haré yo*

*primero, siguiendo los pasos que acabamos de revisar en el gráfico. Después os daré a cada una un modelo de pene y un preservativo de látex para que podamos practicar todos juntos.*

- Exagere cada paso, muéstrelo lentamente, hable sobre lo que va a hacer antes de hacerlo. Puede utilizar el gráfico para ayudar con la demostración o puede pedirle a una participante que sostenga el modelo de pene mientras usted lo aplica. También puede pedirle a una de las participantes que salga de voluntaria para colocar el preservativo mientras usted y las demás participantes hablan sobre los pasos implicados.

Pasos:

- 1. Primero elegimos un preservativo de látex en lugar de uno de piel de cordero. Aseguraos de comprobar la fecha de caducidad en el envase.*
  - 2. A continuación, abrid el envase teniendo cuidado de no rasgar el preservativo.*
  - 3. Colocad el preservativo sobre la cabeza del pene, asegurándoos de que la punta del depósito sobresale. Colocar una gota de lubricante dentro de la punta del preservativo puede aportar una sensación adicional.*
  - 4. Pellizcad la punta del depósito para que salga el aire. 5. Desenrollad lentamente el preservativo hasta la base del pene.*
  - 6. Si queréis lubricación, elegid un lubricante a base de agua (por ejemplo, gel KY o gel espermicida) en lugar de lubricantes a base de aceite (por ejemplo, vaselina).*
- Inmediatamente después de la eyaculación:*
- 7. Tenemos que sujetar el preservativo en la base del pene y retirarlo (sacarlo) con cuidado antes de que el pene se ponga flácido (blando).*
  - 8. Enrollamos el preservativo y lo retiramos del pene, asegurándonos de que el contenido del depósito no se derrama.*
  - 9. Ahora podemos tirar el preservativo a la basura.*

- Dé a las participantes la oportunidad de practicar con ayuda y haciendo comentarios

Por ejemplo:

*Aquí hay preservativos y modelos de penes de madera para que todos podamos practicar la colocación de preservativos correctamente. Recordad seguir los pasos de los que hemos hablado mientras practicáis. Practicando aquí, os sentiréis más cómodas a la hora de usar un preservativo con vuestra pareja y estaréis seguras de estarlo utilizando correctamente.*

- Las participantes se dividen en grupos pequeños y cada una practica la colocación y la extracción del preservativo, con la orientación y los comentarios del facilitador, hasta que lo dominen. Anime a las participantes a practicar con los ojos cerrados o con una venda puesta

(como si estuvieran a oscuras). También se debería animar a las participantes a corregir la colocación estando solas (las mujeres pueden usar un plátano o calabacín).

### **E. Uso de preservativos femeninos.**

- Sostenga un preservativo femenino en alto para que todo el mundo pueda verlo. Hágalo circular.

#### Por ejemplo:

*Ahora vamos a aprender acerca de los preservativos femeninos. Así es un preservativo femenino. No es tan eficaz a la hora de evitar el embarazo como el preservativo de látex masculino y debería utilizarse sólo cuando no se pueda utilizar o no se disponga de un preservativo de látex masculino. Un estudio indicó índices de embarazo del 13% para quienes usaban el preservativo femenino y del 8% para quienes utilizaban el preservativo masculino. Además, el preservativo femenino cuesta más que el masculino.*

- MODELADO Y REVISIÓN DE COMPONENTES
- O el facilitador o una voluntaria del grupo debería demostrar cómo utilizar correctamente el preservativo femenino. Exagere cada paso, muéstrelo lentamente, hable sobre lo que va a hacer antes de hacerlo.

#### Por ejemplo:

*Ahora usaremos este modelo pélvico para mostraros cómo insertar un preservativo femenino. Este modelo es un poco más pequeño que una mujer, y no es tan flexible, pero, viendo esto, os haréis una mejor idea de cómo usar el preservativo femenino.*

#### Pasos:

1. *Primero tenemos que identificar algunas de las partes del cuerpo de una mujer en el modelo. Aquí está la vagina, el cuello del útero, y el hueso pélvico. Señale la vagina, el cuello del útero y el hueso pélvico en el modelo pélvico. ¿Alguna pregunta?*
2. *Bien, ahora abrid el envase del preservativo femenino sin rasgar el preservativo. Aseguraos de comprobar la fecha de caducidad en el envase.*
3. *Ahora, desenrollad el preservativo y separad los dos anillos. Frote el preservativo suavemente para extender uniformemente el lubricante. (Estos preservativos de demostración no están lubricados, pero los que utilizaréis vienen con lubricación.) El anillo suelto dentro de la bolsa se llama anillo interno, y el anillo conectado a la abertura de la bolsa se llama anillo exterior*
4. *A continuación, agarrad el anillo interior con el pulgar y el corazón, y apretad los bordes (como un diafragma). [Señale el gráfico.]*

5. Colocad el dedo índice entre el pulgar y el corazón para evitar que el preservativo se deslice.

6. Ahora, utilizad el dedo índice para guiar el preservativo dentro de la vagina, teniendo cuidado de no doblar el preservativo. Introduzca el anillo hasta que el cuello del útero quede completamente cubierto. El anillo se colocará en su sitio una vez se haya insertado correctamente.

7. El anillo exterior queda fuera de la vagina, protegiendo los labios en el exterior de la vagina. [Señale los labios en el modelo.] Insertad el dedo índice en el interior del preservativo para asegurarnos de que el preservativo no está doblado ni suelto. Aseguraos de que cubre completamente los labios y de que no está doblado. [Señale las figuras 7 y 8 en el gráfico.]

Inmediatamente después de la eyaculación:

8. Enrollad el extremo del preservativo que protege los labios. Retirad el preservativo tirando de él, con cuidado de no derramar su contenido.

9. Tirad el preservativo a la basura.

- Revise todos los pasos usando el gráfico para mostrar a las participantes la forma correcta de usar un preservativo femenino.

*Ahora utilizaremos este gráfico para revisar cómo utilizar correctamente un preservativo femenino.*

- Proporcione a las participantes la oportunidad de practicar con ayuda y haciendo comentarios.

Por ejemplo:

*Ahora vamos a practicar la inserción y extracción de un preservativo femenino de los modelos. Podéis sujetar el modelo pélvico entre las piernas para realizar mejor los pasos que tenéis que seguir para usar un preservativo femenino.*

- Las participantes se dividen en grupos pequeños y cada una practica la colocación y la extracción del preservativo, con la orientación y los comentarios del facilitador, hasta que lo dominen. Anime a las participantes a practicar con los ojos cerrados (como si estuvieran a oscuras). También se debería animar a las participantes a corregir la colocación estando solas (especialmente las mujeres).

Notas:

1. Es importante indicar que el preservativo femenino no es tan seguro como el masculino en lo que se refiere a la prevención del embarazo. Los índices de embarazo observados en un estudio de seis meses fueron del 13% para quienes usaban el preservativo femenino y del 8% para quienes utilizaban el preservativo masculino. (Consulte las instrucciones de Reality para obtener información específica.)

2. Los preservativos masculinos y femeninos no pueden utilizarse al mismo tiempo.

3. *El coste del preservativo femenino es considerablemente superior al del preservativo masculino.*
4. *Se recomienda tirar el preservativo femenino después de un uso.*

(Para otros puntos importantes, vea los folletos del preservativo femenino incluidos con este módulo.)

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE HABILIDADES: negociar un sexo más seguro</b> <b>- 15 minutos</b></p>
--

**A. Presente la habilidad 1.**

Por ejemplo:

*En la sesión de hoy vamos a practicar cómo hablar con vuestra pareja para persuadirle de que sólo practique sexo seguro con vosotras. Hemos hablado sobre lo difícil y arriesgado que esto puede resultar. Voy a enseñaros algunas habilidades, pero quiero recalcar que cada una de vosotras es la experta en su propia vida, en su propia situación. Puedo enseñaros lo básico, pero en última instancia depende de vosotras usar estas técnicas y habilidades con seguridad. Cubriremos dos áreas nuevas, "darle la vuelta a lo que dicen" a la hora de negociar y "negociación creativa" para sexo con protección. También aprenderemos sobre otras ETS distintas al VIH y hablaremos sobre las pruebas de anticuerpos como estrategia de prevención.*

*Hoy vamos a trabajar en algunas formas de hablar a vuestra pareja sobre el uso del preservativo, con un poco de suerte sin entrar en patrones de culpa, enfrentamientos o intensificación que podrían conducir a una pelea. La primera, "darle la vuelta a lo que dicen", es una forma de darle la vuelta a una respuesta negativa para que la discusión se traslade a un plano positivo. Después podéis afirmar lo que queréis de forma positiva.*

**B. Defina la habilidad 1.**

- "Darle la vuelta a lo que dicen"

Por ejemplo:

*"Darle la vuelta a lo que dicen" es una forma de pedir lo que queréis convirtiendo una respuesta negativa en una positiva. Se refiere a decirle a vuestra pareja "Te escucho". Se trata de que vuestras parejas sepan que les escucháis, pero que podéis transformar su objeción al sexo seguro en algo positivo. Después podéis afirmar lo que queréis con seguridad con una mayor posibilidad de éxito.*

**C. Revise los componentes de las habilidades.**

- Oriente a las participantes a través de los pasos de los componentes de las habilidades.

- Escriba los pasos en el rotafolio con antelación.
- Los pasos son los siguientes:

*1. Encontrad algo positivo en lo que dice vuestra pareja, y convertid su objeción negativa en algo positivo. Después, decid "Te escucho (al 'tú' positivo). Si no podéis pensar en una forma de darle la vuelta a la afirmación específica de vuestra pareja, decid algo que sea elogioso.*

*2. Si la negatividad de la respuesta de la pareja tiene que ver con su tono emocional, es decir, no "lo que dicen, sino cómo lo dicen", convertid las características "negativas" en positivas. Por ejemplo, un control excesivo se convierte en afecto.*

*3. No culpéis nunca a la otra persona. Intentad culpar al entorno o a otra persona, pero no a vuestra pareja. Utilice afirmaciones del tipo "yo" y no del tipo "tú"*

- Una vez las cosas sean más positivas, utilice una comunicación enérgica. Reconozca y elogie el progreso de la pareja para convencerlo.

#### **D. Modelado.**

- "Darle la vuelta a lo que dicen"
- El facilitador lee la primera afirmación y sigue interpretando el papel de pareja que se resiste. Pida a las participantes que se ofrezcan voluntarias para practicar las respuestas usando las técnicas de "darle la vuelta". Anime a otras participantes a compartir sus impresiones y a hacer sugerencias.

Pareja: (Enfadado) ¡Maldita sea, sabes que odio los preservativos!

- Pida a las participantes que desempeñen papeles dando posibles respuestas a la pareja. Los co-facilitadores deberían ayudar a las participantes a emplear una comunicación enérgica usando afirmaciones y a compartir impresiones con las participantes.

Para las siguientes respuestas, pida una voluntaria para que dé las siguientes respuestas de la pareja.

Pareja: ¡Los preservativos estropearán el sexo! ¡Los odio!

- Respuesta de la voluntaria del juego de roles

Pareja: ¡Has tenido sexo con otra persona!

- Respuesta de la voluntaria del juego de roles

Pareja: Sólo los hombres débiles hacen esas cosas de mariquitas.

- Respuesta de la voluntaria del juego de roles

Pareja: No tenemos que utilizar preservativos, porque sabes que siempre te cuidaré.

- Respuesta de la voluntaria del juego de roles
- **Resumen:** Al final de este ejercicio de juego de roles, los facilitadores deberían resumir el abanico de posibles respuestas que pueden utilizarse a la hora de darle la vuelta a la resistencia de sus parejas y revisar los puntos clave de las técnicas de comunicación enérgica (es decir, utilizar afirmaciones de tipo "yo", escuchar y reconocer las preocupaciones de la pareja sobre el uso de preservativos, transformar el uso de preservativos en una forma de que la pareja pueda mostrar su atención y preocupación por ti, evitando culpar a nadie, reconociendo las respuestas de las parejas)
- Pida a las participantes que se dividan en dos grupos pequeños y que identifiquen las posibles respuestas de su pareja de experiencias anteriores a sus peticiones de usar preservativos. Después, pida a las participantes que hagan una lluvia de ideas de respuestas que pueda ser eficaz a la hora de darle la vuelta a la resistencia de sus parejas.
- Pida a las participantes que formen dos pequeños grupos; deberían asignarse co-facilitadores para que trabajaran con cada grupo. Se les pide a las participantes que piensen en una respuesta negativa que hayan obtenido de su pareja y que después, con la ayuda de los facilitadores y otros, hagan una lluvia de ideas para hacer una lista de posibles respuestas que puedan darle la vuelta a la resistencia de su pareja.
- El co-facilitador debería anotar todas las respuestas negativas de las parejas en una columna y las posibles afirmaciones tipo "darle la vuelta" en otra columna. Al final del ejercicio, el co-facilitador debería unir los dos grupos y pedirle a una persona de cada grupo que resuma los diferentes tipos de respuestas negativas de la pareja y posibles afirmaciones del tipo "darle la vuelta".



<p><b>DESARROLLO DE HABILIDADES: Negociación creativa: información sobre ETS y práctica de juego de roles para "dar la vuelta" – 15 minutos</b></p>
---

**A. Presente la información sobre las ETS.**

*Cuando estéis negociando con una pareja, recordad que el SIDA no es la única enfermedad de transmisión sexual (ETS) incurable. Dado que la posibilidad de contagiarse de cualquier ETS puede reducirse con el uso del preservativo, otras ETS proporcionan importantes motivos para usar preservativos. Hay muchas ETS. Una, el VIH, provoca SIDA, que es mortal. Otras son incurables y pueden ocasionar cáncer en hombres o mujeres o infertilidad en las mujeres, es decir, que nunca podrán tener hijos. Muchas no tienen síntomas. Usando preservativos es mucho menos probable que os contagiéis de ninguna de estas enfermedades. **Pida a las participantes que nombren las ETS de las que hayan oído hablar, sus síntomas y sus posibles consecuencias si no se tratan. Complemente la lista con el siguiente gráfico (vea el folleto de ETS)***

**B. Revise las afirmaciones del tipo "dar la vuelta".**

Por ejemplo:

*Algunas personas sienten que sus parejas son tan resistentes, o que es tan probable que se enfaden como respuesta a sus peticiones de sexo más seguro, que intentan pensar en formas de hablar sobre sexo seguro sin sacar a colación las enfermedades, que para algunos implican infidelidad. ¿Quién recuerda, de la semana pasada, algunas de las distintas respuestas que se dieron en el grupo para convencer a una pareja que no quiere usar preservativos?*

**C. Presente las habilidades de negociación creativa.**

*Pasemos unos minutos discutiendo y practicando esta habilidad, que llamaremos "negociación creativa".*

- Al hacer la revisión anterior, puede que las participantes ya hayan sacado a colación el problema de la negociación creativa. Si ha sido así,

manifiéstelo y comuníquelo a las participantes que va a centrarse más específicamente ahora en estas técnicas.

*Para negociar de forma creativa, debemos encontrar maneras creativas de permanecer seguros, por ejemplo dando razones distintas al SIDA, o encontrando comportamientos sexuales distintos al coito. Hemos empezado a hacer una lluvia de ideas de las posibles respuestas para convencer a las parejas de usar preservativos. Lo que me gustaría hacer ahora es repasar cómo podemos usar estas respuestas para negociar un sexo más seguro con éxito con vuestras parejas en diferentes situaciones.*

#### **D. Revise los componentes de las habilidades.**

Los componentes incluyen lo siguiente:

*En primer lugar, tenéis que decidir lo que trabajaríais y lo que no trabajaríais con vuestra pareja. Vosotras sois los mejores jueces para eso. Estas estrategias no son para todo el mundo, sólo para personas que deciden que ser directo no les funcionará en la relación concreta en la que están. Aquí hay algunos consejos para ayudaros a inventar una respuesta eficaz y segura para negociar un sexo más seguro.*

- Haced una lluvia de ideas para pensar en diferentes estrategias y respuestas
- Intentad prever cómo responderá vuestra pareja a diferentes estrategias
  
- Sopesad los pros y los contras de las diferentes estrategias cuando decidáis un plan de negociación que penséis que os funcionará.
- Hablad con vuestros amigos y escuchad sus ideas, dad una respuesta que penséis que puede funcionar y manteneos seguras con vuestra pareja.

*En segundo lugar, recordad eso cuando deis vuestra respuesta para pensar en las habilidades de comunicación enérgica de las que hablamos la semana pasada.*

- Revise las habilidades de comunicación enérgica
  - Utilizad afirmaciones del tipo "yo" para expresar vuestra preocupación sobre practicar sexo sin protección
  - No culpéis ni critiquéis a vuestra pareja ni saquéis a colación argumentos del pasado cuando negociéis
  - En la medida de lo posible, intentad transformar la resistencia de vuestra pareja en algo positivo: *"Comprendo y aprecio que pienses que tener sexo sin preservativos hará que estemos más unidos. Yo también*

*quiero que estemos unidos y creo que podemos demostrar nuestro compromiso y cercanía con el otro usando preservativos para protegernos”.*

- Reconoced y elogiad el progreso de vuestra pareja en relación con el uso de preservativos. *”Realmente aprecio que estés dispuesto a intentar usar preservativos”.*

## **E. Practique ofreciendo ayuda y comentando.**

- Pida a las participantes que identifiquen situaciones con las que ellas o sus amigas se hayan encontrado que puedan haber requerido estrategias de negociación creativa. Deberían ser situaciones en las que la pareja estuviera borracha o colocada, o muy enfadada, y por lo tanto no se pudiera razonar con ella. Después, las participantes harán una lluvia de ideas sobre estrategias de negociación creativa que podrían utilizarse y, cuando proceda, harán prácticas de juegos de roles.

- A continuación se describen algunas situaciones posibles:

*Tameka se está preparando para irse a dormir. Su novio Jamal ha estado fuera toda la noche, y ella está bastante segura de que está bebiendo con sus amigos. Esto la pone nerviosa, porque él puede ser muy irritable cuando ha estado bebiendo, y en ocasiones quiere sexo, pero cuando está borracho la idea de tener sexo con él le da asco. Ella escucha fuera su voz cuando él llega a casa. Se está despidiendo de su amigo, y, definitivamente, parece borracho. ¿Qué puede hacer Tameka?*

- Estrategias de ejemplo:

- Puede darse la vuelta.
- Puede decir que no se encuentra bien, o que le duele la cabeza.
- Puede hacerle una paja hasta que se corra.
- Puede ponerse un preservativo femenino.

- *La pareja de Miranda, Anthony, es un hombre testarudo que se pone celoso con mucha facilidad. Miranda ha estado asistiendo a las sesiones de grupo y quiere utilizar preservativos con Anthony, pero le da miedo decir que está preocupada por el SIDA, ya que puede montar en cólera, pensando que ella le está engañando.*

- *Mariana ha estado recientemente saliendo con Joseph. Aún no han tenido sexo, aunque se están acercando. Él quiere usar preservativos con ella, pero aún no está seguro sobre el nivel de interés que ella tiene en él y le da miedo que ella le rechace si le pregunta.*

- *Sandra lleva varios meses viendo a James, y no han estado usando preservativos. No obstante, ella está bastante segura de que él ha estado viendo a otra mujer, y quiere empezar a usar preservativos. Sin embargo, no quiere crear problemas sacando a colación a la otra mujer, y teme que él se enfade si ella menciona el SIDA u otra ETS.*
- *Carmen sospecha que su marido puede estar viendo a alguien más a escondidas. Pero, cuando ella le preguntó sobre eso, él lo negó. Ella quiere a su marido y no quiere dejarlo, pero está muy preocupada por el SIDA y el VPH y quiere utilizar preservativos cuando tengan sexo. Sin embargo, él tiene mal carácter y es muy celoso, por lo que a ella le da miedo sacar el tema de las enfermedades de transmisión sexual directamente.*
- Estrategias de ejemplo:
  - Los profesionales que se encargan de mi salud me dicen que los preservativos son el método anticonceptivo más seguro para mí. Otros métodos (la píldora, el DIU) pueden ocasionar problemas y mi médico piensa que no debería utilizarlos.
  - He estado teniendo picores e irritación después de practicar sexo. Me han dicho que algunas mujeres son sensibles al esperma y que usar preservativos ayuda.
  - La enfermera de la clínica dice que tengo un problema con mis infecciones por levaduras. No paramos de pasárnoslas entre nosotros. Eso no pasaría si utilizáramos preservativos, con un poco de suerte me libraría de la infección. Aunque algunas veces se tarda mucho en librarse de infecciones por levaduras.

**F. Resume el debate/la sección.**

**Revisar las habilidades y el progreso  
- 10 minutos**

- En lugar de enseñar una nueva habilidad, este tiempo se va a utilizar para que las participantes puedan revisar las habilidades que han aprendido y marcar su progreso.

**A. Proponga un debate sobre las habilidades aprendidas durante el grupo hasta ahora.**

Por ejemplo:

*Hoy vamos a hacer algo un poco diferente. Éste es el tiempo durante el grupo que normalmente utilizamos para trabajar en una habilidad nueva. En lugar de eso, hoy me gustaría que revisáramos todas las habilidades que habéis aprendido durante las sesiones del grupo. ¿Puede alguien enumerar algunas de las habilidades que habéis aprendido durante el grupo?*

- La lista de habilidades que se han expuesto a las participantes incluye las siguientes:
  - Solución de problemas DEALS
  - Habilidades de afrontamiento seguro (por ejemplo, ejercicio, lectura, etc.)
  - Diálogo interno
  - Estabilización
  - Desarrollo de conexiones con familiares y amigos
  - Identificación y tratamiento del estrés
  - Establecimiento de límites
  - Uso de preservativos
  - Negociación de un sexo más seguro

**B. Proponga un debate sobre la utilidad o la poca utilidad de las habilidades.**

Por ejemplo:

*Buen trabajo, todas habéis aprendido muchas habilidades buenas para reducir el consumo de sustancias y habilidades para trabajar en vuestras relaciones. ¿En qué sentido os han resultado útiles o poco útiles estas habilidades? ¿Puede alguien poner un ejemplo de una situación en la que haya utilizado una habilidad con éxito? ¿Puede alguien poner un ejemplo de una situación en la que haya utilizado una habilidad y no haya tenido tanto éxito?*

- Haga hincapié en el aumento del bienestar debido al uso de las habilidades recién adquiridas. Los intentos menos fructuosos en el uso de las habilidades deberían conceptualizarse como experiencias de aprendizaje. Agregue esto a la siguiente sección.

**C. Pida a las participantes que hagan un juego de roles utilizando habilidades de comunicación enérgica que hayan aprendido en las dos últimas sesiones para rechazar el consumo de drogas.**

*Durante las dos últimas sesiones, hemos aprendido habilidades de comunicación enérgica a utilizar para negociar el uso del preservativo con las parejas. Pueden utilizarse estas mismas habilidades para rechazar el consumo de drogas con vuestra pareja o amigos. Mencionad situaciones con vuestra pareja o amigos en las que os haya costado trabajo decir no a las drogas.*

- Pida a las participantes que elaboren una lista de situaciones y escríbalas en el rotafolio. Pida dos voluntarias para hacer un juego de roles sobre las desafiantes situaciones de rechazo que el grupo acaba de identificar. Una voluntaria puede hacer el papel de la pareja/amigo que está intentando convencer a la otra participante para que consuma drogas. El resto de las participantes pueden ayudar a esta voluntaria compartiendo sus impresiones sobre su uso de las habilidades de comunicación enérgica para rechazar el consumo de drogas. Resuma el ejercicio, resaltando los retos y beneficios que presenta el uso de habilidades de comunicación enérgica.

**D. Proponga un debate sobre formas en las que las participantes pueden utilizar más las habilidades que han aprendido.**

Por ejemplo:

*Parece que todas lo habéis hecho muy bien a la hora de usar las habilidades que habéis aprendido. Hablamos un poco sobre las ocasiones en que no habéis tenido tanto éxito con estas nuevas habilidades. ¿De qué formas podríais trabajar para tener más éxito a la hora de usar estas nuevas habilidades? ¿Cómo podéis trabajar para mejorar vuestra capacidad de emplear estas nuevas habilidades?*

## **E. Proponga un debate sobre el progreso de las participantes en el grupo.**

Por ejemplo:

*Hemos estado hablando específicamente sobre las habilidades que habéis aprendido en el grupo. Quiero centrarme ahora más específicamente en el progreso que cada una ha hecho a la hora de reducir el consumo de sustancias y crear bienestar en vuestras vidas durante las sesiones del grupo. ¿Alguien quiere empezar?*

- Los facilitadores pueden utilizar esto como una oportunidad de señalar el progreso que han advertido en las participantes desde el inicio del grupo. Es un buen momento para reforzar el "buen" comportamiento del grupo, elogiando a las participantes por respetar los turnos, por revelar información de una forma adecuada, por mantener la confidencialidad, por su asistencia, por apoyarse entre sí, etc.

## REGISTRO DE SERVICIOS - 10 minutos

**Pida a las participantes que hablen sobre cualquier progreso o reto que hayan experimentado a la hora de lograr sus objetivos de servicio/apoyo.**

- Recuérdeles que, como parte de su trabajo para casa de la semana pasada, habían elegido un objetivo de servicio por el que trabajar.
- Anímelas a ayudarse y a intercambiar impresiones entre sí. Trate cualquier ambivalencia o resistencia. Normalice los retos y conviértalos en oportunidades. Utilice la solución de problemas Deals para resolver los retos.

Por ejemplo:

*La semana pasada identificasteis un objetivo de servicio en el que ibais a trabajar. Me gustaría saber cómo os ha ido. Me gustaría conocer cualquier progreso que hayáis hecho al abordar vuestras necesidades de servicio/apoyo y cualquier barrera o reto con la que os hayáis encontrado durante la semana pasada al trabajar para conseguir vuestros objetivos de servicio.*

**B. Utilice el modelado y el juego de roles para ayudar a las mujeres a desarrollar las habilidades necesarias para conseguir los objetivos de servicio.**

Por ejemplo:

*Si le parece bien a (nombre de la participante), vamos a utilizar el reto al que te enfrentaste esta semana como situación para un juego de roles. Esto nos ayudará a todos a pensar en estrategias alternativas para afrontar este problema y practicar para representarlo. ¿Cómo suena esto?*

**C. Discusión/sección de resumen.**

- Comunique a las participantes que en las próximas semanas estará registrando problemas relacionados con el apoyo social también.



**CLAUSURA**  
**- 5 minutos**

**A. Resuma la sesión y asigne trabajo para casa.**

- Invite a las participantes a ayudar a resumir lo que han aprendido y lo que se habló en el grupo de hoy. Asegúrese de resaltar los objetivos para la presentación didáctica y el ejercicio de desarrollo de habilidades:
- El trabajo para casa para la próxima semana es el siguiente:
  - Seguid trabajando en los objetivos de servicio para la semana que viene.
  - Practicad la negociación creativa. Reservad 10-20 minutos de la próxima semana para pensar en diferentes formas creativas y seguras de abordar el tema del sexo seguro o negociar el uso del preservativo.

- Haga que las participantes programen su tiempo de práctica, escribiéndose a sí mismas una nota recordatoria. También pueden anotar la situación desencadenante para la que utilizarán la estabilización como respuesta.

## **B. Ritual de clausura.**

- Repita los mensajes de ánimo y esperanza que han surgido. Reafirme la confidencialidad.

*Me alegra mucho que hayáis venido al grupo hoy. Trabajar para estar limpias y seguras en vuestras relaciones puede resultar realmente difícil. Viniendo al grupo estáis dando un importante paso para conseguir estos objetivos. Estoy deseando trabajar con vosotras y veros a cada una de nuevo aquí la semana que viene.*

*Recordad, ¡lo que se dice aquí, se queda aquí! Terminemos con nuestro ritual de clausura.*

# **SESIÓN 10**

**Reconsiderando el equilibrio de poder: estrategias para recuperarse de recaídas y celebrar los éxitos.**

# Sesión 10

## RESUMEN

- I. Bienvenida y ejercicio de centrado (05 min.)
- II. Registro de recuperación (15 min.)
- III. Registro de relaciones (15 min.)
- IV. Desarrollo de habilidades: Redes sociales (15 min.)
- V. Desarrollo de habilidades: Uso eficaz del tiempo (15 min.)
- VI. Presentación didáctica y debate: Recaída y recuperación (15 min.)
- VII. Identificación de desencadenantes para recaída o consumo de drogas (10 min.)
- VIII. Revisar las habilidades y el progreso (10 min.)
- IX. Desarrollo de apoyo cuando finalizan las sesiones del grupo (10 min.)
- XI. Ceremonia de graduación (15 min.)
- XII. Clausura final (10 min.)

# Sesión 10

## PREPARACIÓN

### **Materiales:**

#### *Específicos de la sesión:*

1. Hoja de trabajo de equilibrio de poder
2. Cuadrícula de ecomapa
3. Cuadrícula de redes de apoyo social
4. Hoja de trabajo de aumento del apoyo social
5. Preparación para la recuperación: hoja de trabajo "Pensar en desencadenantes".
6. Certificados de graduación

#### *Generales:*

1. Rotafolio, soporte para rotafolio, rotuladores, cinta de carroceros, bolígrafos para los facilitadores y bolígrafos/lápices para las participantes
2. Lista de fechas y horas y reuniones posteriores con número de teléfono de la persona de contacto
3. Hoja de asistencia
4. Aperitivos, platos, vasos, servilletas, etc.
5. Etiquetas con los nombres de pila en letras grandes
6. Carpetas del grupo de la participante

### **Antes de la sesión:**

1. Obtenga un soporte para el rotafolio. Disponga el rotafolio y rotuladores.
2. Escriba claramente las reglas básicas en el rotafolio.
3. Disponga aperitivos, servilletas, vasos, platos (en el fondo de la sala).
4. Disponga los materiales que necesitará durante la sesión (o asegúrese de que podrá acceder a ellos durante la sesión)
5. Seleccione la cita que vaya a utilizar.
6. Cita de centrado escrita en fichas a entregar a cada participante.
7. Asegúrese de que las carpetas del grupo cuentan con un número adecuado de copias de los planes de seguridad, el plan de cambios y el plan de servicios.

# Sesión 10

## OBJETIVOS

### *Específicos de la sesión:*

- Cada participante podrá describir el equilibrio de poder en su relación íntima actual y podrá entender e identificar los marcadores de un poder equilibrado en una "buena" relación
- Cada participante comprenderá las formas en las que puede atribuirse poder a sí misma cambiando el equilibrio de poder en su relación actual.
- Cada participante podrá identificar sus fuentes de apoyo social y las áreas de apoyo social que necesitan fortalecerse y desarrollará un plan para aumentar el apoyo social
- Cada participante comprenderá mejor la conexión entre recuperación y recaída y comprenderá mejor la naturaleza de la recaída
- Cada participante empezará a pensar en su recuperación y seguridad después de que el grupo se clausure formalmente
- Cada participante elaborará una lista de situaciones de alto riesgo (desencadenantes) tanto para el uso de sustancias como para el conflicto con la pareja sentimental e identificará estrategias para tratar con cada uno de los desencadenantes que han identificado y desarrollará un plan de emergencia para recaídas.
- Resuma el aprendizaje durante las 10 sesiones de la intervención/grupo.

### *Continuos:*

- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de sus objetivos individuales para su recuperación
- Cada participante tendrá la oportunidad de hablar de su progreso y de los retos a los que se enfrenta para lograr los objetivos de recuperación.
- Ayude a cada participante en su progreso hacia sus objetivos de servicio individualizados.



## FORMATO DE GRUPO

### BIENVENIDA Y EJERCICIO DE CENTRADO

- 5 minutos

- Es esencial mencionar al principio de la sesión de hoy que ésta es la reunión final del grupo.

#### Por ejemplo:

*Como sabéis, hoy es nuestra última reunión formal del grupo. Es un momento alegre y algo triste. Es un honor para mí haber tenido la oportunidad de trabajar con cada una de vosotras. Os echaré de menos. Pero sé que habéis aprendido habilidades realmente importantes en este grupo. Todas habéis trabajado mucho.*

#### **A. Bienvenida y ejercicio de centrado.**

- Exprese su felicidad por ver a las mujeres y por su dedicación a aumentar el bienestar en sus vidas.

#### Ejemplo:

*Bienvenidas de nuevo, me alegra mucho veros a todas aquí, haciendo este compromiso con vuestra salud y vuestro bienestar. Voy a empezar el ejercicio de centrado. Empezaré leyendo la cita que os he pasado a cada una de vosotras y después dirigiré nuestros ejercicios de respiración y estiramiento mientras escuchamos la música.*

- Dirija a las mujeres a través de los ejercicios de respiración y/o estiramiento y/o canción/poema.



## REGISTRO DE RECUPERACIÓN - 15 minutos

- Puntos a recordar:
  - El registro se centra específicamente en problemas de consumo de sustancias.
  - El registro se utiliza para hablar sobre comportamientos que fomentan el bienestar/estrategias de afrontamiento de la seguridad que las participantes hayan utilizado durante la semana pasada. En especial se hace hincapié en las habilidades y en aprender de las sesiones anteriores.
  - El registro también se utiliza para revisar lo que pasó en la sesión anterior.

### **A. Obtenga ejemplos de comportamientos que fomentan el bienestar que las participantes hayan utilizado durante la última semana especialmente con respecto al consumo de alcohol y drogas.**

- Explore los comportamientos que fomenten el bienestar que las participantes hayan utilizado para evitar el consumo de sustancias
  - Explore cualquier reto que las participantes hayan experimentado al utilizar estrategias concretas.
  - Si es posible, pida a las participantes que utilicen el método de solución de problemas DEALS para resolver la situación de reto.

Por ejemplo: *Bueno, ¿quién quiere empezar hoy hablando sobre algún reto o éxito con el que se haya encontrado durante la semana pasada con respecto al consumo de sustancias? ¿Ha sentido alguien el deseo de consumir durante la última semana? ¿Puedes describir los eventos que te llevaron a querer consumir? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensaste/te dijiste a ti misma cuando sentiste que querías consumir? ¿Cómo te sentiste después de consumir/no consumir?*

### **B. Discuta las estrategias/alternativas de afrontamiento seguro con los comportamientos poco seguros y situaciones indicadas por las participantes.**

- Empezando por la participante que se involucró en un comportamiento peligroso, pídale que:

- Identifique cualquier desencadenante posible que la condujera a dicho comportamiento peligroso.
  - Utilice métodos de solución de problemas DEALS que puedan aplicarse a pensar sobre la sesión
  - Piense en estrategias alternativas/de afrontamiento seguro que ella pueda utilizar en el futuro.
- Después de esto, pida a otras participantes que contribuyan.

Por ejemplo:

*(Nombre de la participante), ahora que ha pasado un tiempo desde el incidente/comportamiento que has descrito, ¿puedes pensar en otras formas (formas más seguras) de las que podrías haber manejado esta situación, o crees que podrías manejar situaciones similares en el futuro?*

- Hable sobre los pros y los contras de usar estrategias de afrontamiento alternativas.
- Hable y normalice cualquier ambivalencia que las participantes puedan tener con respecto al cambio de comportamiento.

Por ejemplo:

*(Nombre de la participante) dijo que salió de casa y fue al parque después de que su pareja volviera a casa con drogas y se negara a irse cuando se lo pidió. No obstante, fue a un parque donde solía comprar, y éste fue un enorme desencadenante que llevó a (nombre de la participante) a consumir. Algunas de las alternativas que mencionasteis fueron irse a otra habitación, a otro parque, a la biblioteca, a una reunión de NA, o a casa de un amigo. Vamos a pensar en cada una de ellas, cuáles son buenas y cuáles puede que no sean tan buenas. Empecemos con la sugerencia de irse a otra habitación. ¿Cuáles son las cosas buenas de esto? ¿En qué sentido podría no ser una opción tan buena? ¿Cuándo podría ser una buena opción?*

- Podría seguirse este procedimiento para cada alternativa según permita el tiempo.
- Resuma el debate sobre los pros y los contras del cambio en el comportamiento.

**C. Resuma el debate/la sección.**

- Invite a las participantes a resumir lo que se ha tratado en esta sección. Ofrezca su ayuda según sea necesario para reforzar los asuntos/puntos críticos.

## REGISTRO DE RELACIONES - 15 minutos

### **A. Proponga un debate sobre el actual nivel de conflicto en las relaciones de las participantes.**

Por ejemplo:

*Pasemos unos 5 minutos hablando sobre vuestras relaciones. ¿Ha cambiado algo desde la semana pasada? ¿Ha habido algún conflicto? ¿Cómo habéis manejado el conflicto? ¿Qué haríais de manera diferente si os vierais envueltas en un conflicto de nuevo?*

*Identifique estrategias y habilidades de afrontamiento positivas. Utilice el modelo DEALS de solución de problemas para ayudar a las mujeres a sopesar los pros y los contras de tomar diferentes medidas para aliviar el conflicto frente a no tomar medidas. Suscite la motivación para reducir el conflicto como un modo de mejorar su bienestar y recuperación.*

- Siga animando a las participantes a ayudarse entre sí para identificar y evaluar con precisión el nivel de peligro y conflicto en sus relaciones.

### **B. Utilice el modelado y el juego de roles.**

- Tenga en cuenta si parece que se da más tiempo al juego de roles en torno a las necesidades de servicio. Es posible que tenga que investigar más de cerca para provocar situaciones en las que el juego de roles pueda ayudar a las mujeres a reducir el conflicto en sus relaciones.
- Guíe a las participantes en el uso del modelo de solución de problemas DEALS.

### **C. Resuma el debate/la sección.**

- Resuma y haga hincapié en el progreso de las participantes y su uso de las habilidades de afrontamiento positivo y solución de problemas.

## DESARROLLO DE HABILIDADES: REDES SOCIALES - 15 minutos

- Punto principal:

*Acceder a apoyo para la seguridad (tanto con respecto a la recuperación de las mujeres como con respecto a la reducción del conflicto en las relaciones/aumento de la seguridad) es esencial. Los familiares y amigos pueden ser una importante fuente de apoyo. No obstante, muchas mujeres que han estado implicadas en el consumo de sustancias y en relaciones en las que hay conflicto/abuso a menudo se encuentran aisladas de la familia y de los amigos que no consumen.*

- En la sesión 3 las mujeres crearon ecomapas, construidos en ese ejercicio con la cuadrícula de redes.

### **A. Presente el ejercicio.**

Por ejemplo:

*En la sesión 3 trabajamos en los ecomapas y en cada sesión hemos hablado sobre los tipos de apoyo, ya sean familiares, amigos, agencias, lo que sea, que cada una de vosotras tiene en su vida y sobre cómo ampliar el apoyo que recibáis. Hemos hablado acerca de que muchas mujeres que han estado implicadas en el consumo de sustancias y en relaciones en las que hay conflicto/abuso a menudo se encuentran aisladas de la familia y de los amigos que no consumen. ¿Se aplica esto a alguien de aquí?*

*Quiero que sigamos trabajando en las habilidades para desarrollar y ampliar el apoyo social. Vamos a sacar los ecomapas que creasteis en la sesión 3.*

### **B. Proponga un debate sobre los cambios que puedan haber tenido lugar en las redes sociales de las participantes durante las últimas semanas.**

Por ejemplo:

*Ha pasado algo más de un mes desde que creasteis los ecomapas y hablamos sobre estrategias para ampliar el apoyo social. ¿Cómo ha ido? ¿Qué avances habéis hecho? ¿Con qué retos os habéis encontrado?*

*Quiero que sigamos centrándonos en maneras de desarrollar apoyo social. Otro ejercicio que tenemos para esto se denomina la cuadrícula de redes de apoyo social.*

### **C. Rellene la cuadrícula de redes de apoyo social.**

- Pida a las participantes que rellenen la cuadrícula de redes de apoyo social para las 15 primeras personas (o menos, si procede) en su ecomapa.

### **D. Genere un debate sobre formas proactivas específicas para aumentar el apoyo social de los familiares y amigos.**

- Punto principal:

- Es esencial que las participantes sean lo más específicas posible. Además, es importante resaltar la necesidad de ser proactivo: aunque el apoyo social es importante en momentos de gran necesidad (por ejemplo, después de un incidente violento), el apoyo social contribuye a la capacidad de las mujeres para mantener la seguridad con respecto a reducir el conflicto en las relaciones y el consumo de sustancias.

#### Por ejemplo:

*La última vez que hablamos sobre el apoyo social, todas escribisteis tres formas de aumentar el bienestar fomentando el apoyo social. También hablamos sobre cómo estaban yendo las cosas a la hora de crear más apoyo social.*

- Teniendo en cuenta lo que aprendisteis durante las últimas semanas sobre lo que funciona y lo que no resulta tan útil a la hora de ampliar el apoyo social, ¿qué habéis aprendido?

-¿Podéis compartir algún ejemplo de situaciones en las que hayáis intentado llegar y conectar con personas positivas en vuestra red? ¿Cómo os fue? Decidme más específicamente lo que hicisteis para llegar a esas personas.

- Resuma las diferentes experiencias que las participantes hayan vivido al intentar volver a conectar con gente de la red, subraye los retos y los éxitos.

### **E. Juego de roles guiado.**

- Dé la oportunidad a las participantes de hacer un juego de roles sobre las tareas de búsqueda de apoyo que puedan resultarles más difíciles. Intente obtener un ejemplo real de una situación en la que una participante haya dudado o haya tenido dificultades a la hora de llegar a personas de su red.
- Antes de empezar el juego de roles, pida a la participante que describa brevemente lo que ve difícil o como un desafío en la tarea.

- Anime a las participantes a compartir comentarios constructivos.

Por ejemplo:

**Facilitador:** *(Nombre de la participante), nos has dicho que te gustaría tener más contacto con tu hermana mayor, pero que será difícil porque ella ha sufrido durante los años en que tú consumías. ¿Puedes decirnos qué pasos vas a dar para empezar a conectar de nuevo con ella? (Pida una respuesta, haga comentarios, solicite comentarios de las participantes).*

*Vale, parece que una de las primeras cosas que vas a hacer es llamarla y disculparte por haberle hecho daño. Vamos a intentar representarlo ahora, ¿te parece bien? ¿Quién se ofrece de voluntaria para hacer de hermana de (nombre de la participante)?*

- Si hay tiempo, represente otra situación

#### **F. Revise el ecomapa y fije objetivos personales para mejorar el apoyo social.**

- Pida a las participantes que miren otra vez su ecomapa, ¿hay alguien a quien les gustaría añadir o eliminar o poner en una posición distinta? ¿Pueden identificar a alguien a quien les gustaría llegar en la siguiente semana para una charla o una visita?
- Pida a las participantes que vayan pasando en círculo y que hablen de las personas con las que planean contactar en la semana siguiente, cómo y cuándo tienen pensado contactar con ellas y que compartan cualquier preocupación que tengan con respecto a sus planes. Intente que las participantes sean lo más específicas posible
- Los facilitadores deberían escuchar atentamente las preocupaciones e intentar normalizar la ambivalencia que algunas participantes tienen al contactar con personas con las que no han estado en contacto. Los facilitadores deberían preparar a las participantes para la posibilidad del rechazo.

#### **G. Resuma el debate/la sección**

- Haga cualquier comentario positivo sobre las formas específicas en que las participantes han progresado a la hora de mejorar su apoyo social.

## DESARROLLO DE HABILIDADES: USO EFICAZ DEL TIEMPO - 15 minutos

- Cuando las mujeres dejan de consumir drogas, a menudo se encuentran con una cantidad de tiempo considerable entre las manos. El objetivo de esta habilidad/ejercicio es ayudar a las mujeres a organizar su tiempo y planificar actividades de fomento del bienestar.

### A. Proponga un debate sobre cómo las participantes pasan sus días.

Por ejemplo:

*Muchas mujeres nos han dicho que, cuando dejan de consumir drogas, dejan de salir a robar, dejan de salir con los compañeros drogadictos que cuentan con mucho tiempo sin ocupar. Se aburren, no saben qué hacer y esto puede actuar como desencadenante. ¿Se aplica esto a alguien? ¿Cómo se organiza la gente aquí estos días? ¿Cómo es un día típico para vosotras **[los facilitadores pueden resumir brevemente varios programas diarios de las participantes en el rotafolio]**? ¿Alguien programa de antemano su tiempo para hacer ejercicio durante la semana? ¿Y qué hay del tiempo a solas (tiempo para daros un capricho) por ejemplo para darse un baño de espuma o leer un buen libro? ¿Alguien ha programado su tiempo de antemano para trabajar en habilidades que haya aprendido en el grupo/trabajo de casa?*

- El mundo de los negocios nos ha enseñado que una gestión eficaz del tiempo puede ayudar a facilitar los objetivos de las reuniones. Una gestión eficaz del tiempo se traduce en la creación de un calendario semanal que os permita hacer las cosas que debéis hacer (por ejemplo, venir a la clínica), pero que también os permita hacer las cosas que queréis hacer, por ejemplo [utilice un ejemplo del debate anterior sobre el aumento del apoyo social]. La gestión eficaz del tiempo puede ser una habilidad simple pero poderosa que utilicéis para fomentar el bienestar en vuestras vidas.

### B. Cree un plan de gestión del tiempo para la próxima semana.

- Antes de la sesión del grupo, los facilitadores deberían elaborar un calendario de planificación semanal para las participantes usando la función Outlook/Published Calendar.
- Los facilitadores pueden crear sus propios calendarios semanales para usarlos como ejemplos. Las mujeres pueden trabajar a la vez en la mesa del grupo, los facilitadores deberían ir dando vueltas para ayudarlas.

- Ésta es una oportunidad excelente para centrarse en buscar tiempo en el calendario semanal de una mujer para aumentar su apoyo social.

Por ejemplo:

Vamos a pasar los próximos 15 minutos, aproximadamente, trabajando en la planificación, programando vuestro tiempo para la semana que viene. *Mientras [otro facilitador] va pasando los calendarios semanales, yo voy a mostrarlos el que he creado para mí para la semana que viene. [El facilitador repasa brevemente su calendario semanal]. Iremos dando vueltas para ver cómo lo estáis haciendo. ¿Alguna pregunta? Quiero indicar que planificar vuestro tiempo así os da una mejor oportunidad de programar realmente las actividades que os ayudarán a desarrollar vuestro apoyo social. Por ejemplo, cuando hablábamos sobre el desarrollo de apoyo social, varias personas mencionaron que querían pasar más tiempo con sus madres. Ésta es una forma estupenda de programar ese tiempo de manera muy concreta. ¿Lo entendéis?*

- Es importante que las participantes programen su tiempo para actividades que fomenten el bienestar, incluidas actividades que se centren específicamente en su recuperación, y que sean realistas en cuanto a la asignación de tiempo para las actividades. Por ejemplo, si una mujer no está acostumbrada a hacer ejercicio, programar una hora al día es poco realista. Además, puede entrar en conflicto con sus responsabilidades como madre. Puede resultar útil sugerir algo más razonable, por ejemplo 20 minutos tres veces a la semana. La mujer también debería ser lo más específica posible: ¿qué tipo de ejercicio va a hacer?, ¿dónde?, etc.
- Pida a las mujeres que identifiquen días u horas del día específicos en los que sea más probable que consuman drogas. A continuación, pida a las mujeres que piensen en actividades sociales o relajantes que puedan planificar para llenar ese tiempo.

*¿Hay días u horas del día específicas en los que sea más probable que os sintáis tentadas a consumir drogas? Por ejemplo, ¿hay más probabilidades de que socialicéis con amigos que consumen drogas los viernes y sábados por la noche? ¿Podéis consultar la semana que viene en vuestro calendario e identificar cuáles pueden ser las horas de alto riesgo?*

- Una vez las participantes hayan identificado sus horas de alto riesgo para la semana siguiente, pídales que hagan una lluvia de ideas o piensen en actividades de ocio, sociales o relajantes que puedan planificar para llenar ese tiempo. Escriba las distintas respuestas.
- Resuma el abanico de respuestas y haga hincapié en la importancia de planificar actividades alternativas durante periodos de alto riesgo.



C. Dé a las mujeres la oportunidad de compartir su calendario semanal y comentar sus impresiones.

D. Resuma el debate las actividades de desarrollo de habilidades del día.

**PRESENTACIÓN DIDÁCTICA Y DEBATE:  
Recaída y recuperación – 15 minutos**

**A. Definición de la relación entre recuperación y recaída.**

- Proponga un debate sobre la relación entre la recuperación y la recaída.

Por ejemplo:

*¿Cuál es la relación entre la recaída y la recuperación?*

Puntos clave:

- “La recaída en el modelo de prevención de recaídas (Marlatt y Gordon, 1985) se ve como un proceso de transición, una serie de eventos pueden ir seguidos o no de un retorno a los niveles de referencia del comportamiento objetivo. En vez de adoptar un punto de vista pesimista desde el que la recaída se ve como un callejón sin salida, un fracaso del tratamiento o un retorno al estado de enfermedad, el modelo RP ve la recaída como una bifurcación, uno de los caminos regresa al nivel del problema antiguo (recaída o caída total) y el otro sigue en la dirección del cambio positivo” (Marlatt y Gordon, 1985, p 33).

En resumen:

- Los resbalones, las caídas y varias caídas (recaída) no suponen un fracaso. Pueden conceptualizarse como un giro equivocado; las participantes pueden emplear las técnicas, habilidades y estrategias que han aprendido durante las sesiones del grupo para volver "al camino". Manifieste que es posible que algunas participantes aún estén consumiendo y hayan decidido reducir su consumo de drogas en lugar de dejar de consumirlas, mientras que otras pueden haber avanzado más en su compromiso para recuperarse, pero siguen teniendo riesgo de recaída.

**B. Proponga un debate sobre la diferencia entre un solo resbalón y los que van aumentando hasta una recaída total.**

Punto principal:

- La atención de las participantes debería dirigirse a la variación en el grado: no todas las caídas son recaídas. Una caída es un solo resbalón o error; utilizando el término "recaída" se pueden reflejar con más precisión múltiples errores.

- En lugar de atribuir la culpa de un resbalón o caída a alguna debilidad personal, puede que resulte más útil conceptualizar un resbalón o caída como una reacción a una situación especialmente difícil. Igualmente, centrarse en los sentimientos de conflicto y culpa que a menudo se experimentan con un resbalón puede ayudar a convertir el resbalón en una recaída total. Utilice los resbalones como situaciones de aprendizaje, emplead las habilidades de solución de problemas y afrontamiento que habéis aprendido durante las sesiones de grupo (por ejemplo, llegar a vuestra red de apoyo social positivo) para desarrollar estrategias para minimizar el riesgo de que ocurra esto y de que aparezcan desencadenantes similares en el futuro.

Por ejemplo:

*Hemos hablado sobre la recuperación como un proceso. Es muy común tener resbalones en ese proceso. A veces, la gente puede tener un resbalón y después recomponerse y volver a un comportamiento seguro, y otras veces el resbalón se convierte en una recaída total. ¿Puede alguien compartir sus experiencias con los resbalones y recaídas? ¿Podéis describir las situaciones en las que, después de un resbalón, pudisteis volver a un comportamiento seguro? ¿Qué ocurre en las situaciones en las que el resbalón conduce a una recaída total?*

### **C. Proponga un debate sobre los planes de recuperación/recaída de las participantes para después del grupo.**

Por ejemplo:

*Hoy es nuestra décima y última sesión juntas. Como sabéis, la semana que viene será nuestras últimas semanas juntas como grupo formal. Ahora quiero que pasemos un rato hablando sobre vuestros pensamientos para después del grupo. Concretamente, con respecto a cualquier cosa que hayáis pensado o planificado sobre seguir trabajando en la creación de bienestar en vuestras vidas una vez hayan finalizado las sesiones del grupo. Y, especialmente, en relación con la creación de bienestar, vuestros planes para seguir trabajando en vuestra recuperación cuando hayan finalizado las sesiones del grupo. ¿Cómo vais a seguir trabajando para crear más bienestar en vuestras vidas y para recuperaros?*

- Los facilitadores pueden escribir las ideas de las participantes en el rotafolio.

### **D. Pida a las participantes que expongan un plan específico para recaídas que las permita reiniciar su recuperación.**

*Todas habéis mencionado una serie de ideas estupendas para tratar las caídas o recaídas. Quiero que empleéis unos minutos en pensar en tres cosas que podéis hacer para tratar las caídas o recaídas que os ayuden a volver al camino de la recuperación de nuevo. Si os sentís incómodas, podéis escribir*

*las respuestas en esta ficha **(SE NECESITAN FICHAS)**. Sí queréis que uno de nosotros escriba vuestro plan para recaídas, podemos ayudaros, o bien, si preferís no escribirlo, tampoco pasa nada.*

**E. Resume el debate/la sección.**

## **IDENTIFICACIÓN DE DESENCADENANTES PARA RECAÍDA O CONSUMO DE DROGAS – 10 minutos**

Punto principal:

- Este grupo está concebido para fomentar el bienestar en las vidas de las mujeres proporcionándoles las habilidades necesarias para reducir el consumo de sustancias mediante la reducción del conflicto en las relaciones, el aumento del apoyo social y la propia eficacia. Aunque todas las habilidades que las mujeres han estado aprendiendo a lo largo de las sesiones del grupo se consideran técnicamente prevención de recaídas, la formación sobre habilidades proporcionada durante esta sesión, que se centra especialmente en "la vida después del grupo", se basa en un modelo de prevención de recaídas específico.

### **A. Identificación y entendimiento de eventos que desencadenan recaídas/caídas.**

- Indique a cada participante que escriba/identifique sus 5 principales desencadenantes para la recaída o el consumo de drogas y escríbalas en la hoja de trabajo de Identificación de desencadenantes y respuestas que fomentan el bienestar. Separe los desencadenantes en diferentes categorías:
  - Desencadenantes relacionados con relaciones o personas
  - Lugares o cosas
  - Sentimientos internos (esto es, depresión)
- Pida a las participantes que compartan sus respuestas, tome nota y destaque las similitudes entre las participantes. Revise los diferentes tipos de desencadenantes.

## **REVISAR LAS HABILIDADES Y EL PROGRESO** **– 10 minutos**

- En lugar de enseñar una nueva habilidad, este tiempo se va a utilizar para que las participantes puedan revisar las habilidades que han aprendido y marcar su progreso.

**A. Proponga un debate sobre las habilidades aprendidas durante las sesiones del grupo hasta ahora y sobre cómo pueden utilizarse a la hora de tratar resbalones o recaídas o de reducir el conflicto en las relaciones.**

Por ejemplo:

*Hoy vamos a hacer algo un poco diferente. Éste es el tiempo durante el grupo que normalmente utilizamos para trabajar en una habilidad nueva. En lugar de eso, hoy me gustaría que revisáramos todas las habilidades que habéis aprendido durante las sesiones del grupo. ¿Puede alguien enumerar algunas de las habilidades que habéis aprendido durante el grupo?*

- La lista de habilidades que se han expuesto a las participantes incluye las siguientes:
  - Solución de problemas DEALS
  - Habilidades de afrontamiento seguro (por ejemplo, ejercicio, lectura, etc.)
  - Diálogo interno
  - Estabilización
  - Desarrollo de conexiones con familiares y amigos
  - Identificación y tratamiento del estrés
  - Establecimiento de límites
  - Uso de preservativos
  - Habilidades de comunicación energética/negociación
- Haga circular folletos que revisan las habilidades. Pregunte a las participantes dónde pueden guardar el folleto para recordar las habilidades. Anime a las participantes a revisar la hoja de vez en cuando para poder acordarse mejor de usar las habilidades que aprendieron en el grupo. Ofrezca a las participantes varias copias de la hoja de revisión.

**B. Proponga un debate sobre la utilidad o la poca utilidad de las habilidades.**

Por ejemplo:

*Buen trabajo, todas habéis aprendido muchas habilidades buenas para reducir el consumo de sustancias y habilidades para trabajar en vuestras relaciones. ¿En qué sentido os han resultado útiles o poco útiles estas habilidades? ¿Puede alguien poner un ejemplo de una situación en la que haya utilizado una habilidad con éxito? ¿Puede alguien poner un ejemplo de una situación en la que haya utilizado una habilidad y no haya tenido tanto éxito?*

- Haga hincapié en el aumento del bienestar debido al uso de las habilidades recién adquiridas. Los intentos menos fructuosos en el uso de las habilidades deberían conceptualizarse como experiencias de aprendizaje. Agregue esto a la siguiente sección.

**C. Pida a las participantes que hagan un juego de roles utilizando habilidades de comunicación enérgica que hayan aprendido para rechazar el consumo de drogas.**

*Durante las dos últimas sesiones, hemos aprendido habilidades de comunicación enérgica a utilizar para negociar el uso del preservativo con las parejas. Pueden utilizarse estas mismas habilidades para rechazar el consumo de drogas con vuestra pareja o amigos. Mencionad situaciones con vuestra pareja o amigos en las que os haya costado trabajo decir no a las drogas. Pida a las participantes que elaboren una lista de situaciones y escribálas en el rotafolio. Pida dos voluntarias para hacer un juego de roles sobre las desafiantes situaciones de rechazo que el grupo acaba de identificar. Una voluntaria puede hacer el papel de la pareja/amigo que está intentando convencer a la otra participante para que consuma drogas. El resto de las participantes pueden ayudar a esta voluntaria compartiendo sus impresiones sobre su uso de las habilidades de comunicación enérgica para rechazar el consumo de drogas. Resuma el ejercicio, resaltando los retos y beneficios que presenta el uso de habilidades de comunicación enérgica.*

**E. Proponga un debate sobre formas en las que las participantes pueden utilizar más las habilidades que han aprendido.**

Por ejemplo:

*Parece que todas lo habéis hecho muy bien a la hora de usar las habilidades que habéis aprendido. Hablamos un poco sobre las ocasiones en que no habéis tenido tanto éxito con estas nuevas habilidades. ¿De qué formas podríais trabajar para tener más éxito a la hora de usar estas nuevas habilidades? ¿Cómo podéis trabajar para mejorar vuestra capacidad de emplear estas nuevas habilidades?*

## **F. Proponga un debate sobre el progreso de las participantes en el grupo.**

Por ejemplo:

*Hemos estado hablando específicamente sobre las habilidades que habéis aprendido en el grupo. Quiero centrarme ahora más específicamente en el progreso que cada una ha hecho a la hora de reducir el consumo de sustancias y crear bienestar en vuestras vidas durante las sesiones del grupo. ¿Alguien quiere empezar?*

- Los facilitadores pueden utilizar esto como una oportunidad de señalar el progreso que han advertido en las participantes desde el inicio del grupo. Es un buen momento para reforzar el "buen" comportamiento del grupo, elogiando a las participantes por respetar los turnos, por revelar información de una forma adecuada, por mantener la confidencialidad, por su asistencia, por apoyarse entre sí, etc.



**DESARROLLO DE APOYO CUANDO FINALIZAN LAS  
SESIONES DEL GRUPO  
– 10 minutos**

**A. Siga desarrollando fuentes proactivas concretas de apoyo social.**

- Si las participantes no lo han hecho ya, ayúdelas a identificar a otras participantes como fuentes potencialmente importantes de apoyo social.

Por ejemplo:

*Hemos hablado mucho sobre el apoyo social, pero una cosa que nadie ha mencionado ha sido utilizar a otra mujer de este grupo como apoyo social. ¿Podemos hablar un poco sobre esto? ¿Ve la gente al grupo como un todo, como un mecanismo de apoyo social? ¿Miembros individuales del grupo?*

- Pregunte por formas en las que el grupo pueda funcionar como un mecanismo de apoyo social una vez finalizada la intervención. También, si las participantes no parecen interesadas en hacer uso del grupo después del fin formal de la intervención, puede centrarse más específicamente en las formas en las que las participantes individuales pueden ampliar sus redes de apoyo social existentes.
- Siga desarrollando y ampliando el plan de búsqueda de apoyo social prestando especial atención al periodo después de la finalización formal de las sesiones del grupo.

Por ejemplo:

*¿Hay alguna forma en la que podáis seguir recurriendo a este grupo/las relaciones que habéis construido en este grupo después de que las sesiones del grupo hayan finalizado formalmente? ¿Hay alguna forma en que se pudiera incorporar (por ejemplo, añadir) este grupo/a las participantes en la lista que creasteis la semana pasada para formas de aumentar el apoyo social?*

- Si las mujeres están interesadas en seguir recurriendo al grupo y a las participantes como apoyo social, ayúdelas a desarrollar una serie concreta de objetivos y pasos necesarios para alcanzar estos objetivos.
- Las participantes interesadas deberían salir del grupo de hoy con asignaciones específicas que faciliten su plan de seguir recurriendo al grupo después de su finalización formal.

- Por ejemplo, puede que las mujeres quiera seguir reuniéndose. Ayúdelas a decidir con qué frecuencia se deberían reunir, posibles lugares de reunión, si el grupo que continúe debería estar estructurado o desestructurado, abierto o cerrado a nuevos miembros, cómo manejar los conflictos, etc.
- Si hay poco interés en recurrir al grupo o a las participantes como apoyo social después de la finalización formal de la intervención, centre su atención en explorar formas alternativas de buscar apoyo social. Siga desarrollando planes proactivos concretos para trabajar en estos objetivos, similares al desarrollo de habilidades de las semanas anteriores. También es posible que, aunque las mujeres, de forma individual, no estén interesadas en seguir recurriendo al grupo como conjunto, hayan formado conexiones con una o dos participantes que estén interesadas en continuar. Estas conexiones pueden integrarse en planes de apoyo social.

## **B. Establezca un plan de acción.**

- Si las participantes eligen seguir recurriendo al grupo como fuente de apoyo social, ahora es el momento de ayudarlas a desarrollar un plan de acción y asignar trabajo para casa/asignaciones a cada participante para ayudar a facilitar este proceso.
- Por ejemplo, si las participantes desean seguir reuniéndose, es importante que cada una salga de sesión de hoy con una tarea que las ayudará a trabajar en la consecución de ese objetivo:

*Vaya, todas parecéis muy motivadas para seguir reuniéndoos. Eso es estupendo. Propongo que pasemos un rato centrándonos en los pasos que debéis dar para que esto ocurra y después asignaros tareas para la semana que viene, ¿qué os parece?*

## **C. Proponga un juego de roles guiado.**

Por ejemplo:

*Me parece estupendo que hayáis decidido seguir reuniéndoos una vez al mes como grupo después de la finalización formal de la intervención. Quiero anticiparos algunos de los retos que vais a tener que afrontar para ello. ¿Puede alguien pensar en algunos retos o reveses con los que os podáis encontrar? (si nadie se ofrece, el facilitador puede decir lo siguiente): ¿Qué pasa si algunas personas dejan de venir, o vienen sólo esporádicamente, cómo trataríais con ellas? ¿Qué*

*pasa si empezáis a notar que otras no están utilizando las reuniones de forma productiva (por ejemplo, pasando la mayor parte del tiempo cotilleando)? ¿Qué haríais? ¿Qué pasaría sí, después de un par de meses reuniéndoos, se hiciera evidente que tú eras la única comprometida con el grupo, cómo manejarías esta situación?*

**D. Resume el debate/la sección.**

**DEBATE SOBRE LA EXPERIENCIA DEL GRUPO**  
**– 15 minutos**

**A. Revise el aprendizaje de las 12 últimas semanas.**

Por ejemplo:

*Me gustaría que me ayudarais a resumir lo que ha pasado durante las 12 últimas semanas (1 sesión individual y 10 reuniones de grupo). ¿Qué habéis aprendido durante la intervención? ¿Qué habilidades os lleváis? ¿Os ha surgido alguna idea o pensamiento nuevo a lo largo de las sesiones del grupo?*

- Destaque cualquier progreso que hayan hecho en el desarrollo de habilidades y estrategias durante las sesiones del grupo. Anime a las participantes a seguir trabajando en las habilidades que han aprendido en el grupo y a apoyar la recuperación de las compañeras.

**B. Resuma el debate.**

## **CEREMONIA DE GRADUACIÓN**

**-15 minutos**

- Se entregará a cada participante un certificado de graduación.
- Se pedirá a las participantes que compartan la lección más importante que hayan aprendido en el grupo cuando acepten su certificado de graduación.
- Los líderes del grupo llevarán comida y bebida para compartir durante la graduación.

**CLAUSURA FINAL**  
**- 10 minutos**

- Haga un resumen final expresando los mensajes de esperanza y ánimo que han ido surgiendo a lo largo de las sesiones del grupo.
- Ponga de relieve por última vez las habilidades que las mujeres se llevan del grupo y su capacidad para seguir trabajando por su seguridad y su recuperación.

