

CURRÍCULUM UNIVERSAL DE TRATAMIENTO

PSIC. ALMA LUCÍA TOSTADO ROLDÁN

Sesiones clínicas

Actividad de
extensión





Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



CASO E.L.

Datos generales de la persona atendida:

- Edad: 22 años
- Sexo: Masculino
- Escolaridad: Licenciatura
- Ocupación: Estudiante
- Etapa de cambio: Contemplación



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Motivo de consulta

El usuario desea disminuir su consumo de alcohol puesto que ha tenido consecuencias negativas tanto legales como en su aspecto físico y en su relación de pareja.



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Consumo de sustancias

- Sustancia: alcohol
- Nivel de riesgo: moderado
- Patrón de consumo: fines de semana, doce tragos estándar por ocasión (en viernes y sábado). Ingiere cerveza y licores, principalmente Whisky.
- Consecuencias asociadas: discusiones con su pareja y amigos, aumento de peso, detención en alcoholímetro por manejar en estado de ebriedad y riesgo de accidentes viales.



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Evaluación pre

- Instrumentos aplicados:
 - Inventario de Ansiedad de Beck
 - Inventario de Depresión de Beck
 - Indicadores de dependencia DSM-V
 - Línea Base Retrospectiva (3 meses)
- Resultados de evaluación

Instrumento	Puntuación	Nivel
<i>Indicadores de dependencia (DSM V)</i>	2	Leve
<i>Inventario de Depresión de Beck</i>	14	Leve
<i>Inventario de Ansiedad de Beck</i>	23	Moderada

LIBARE	
SUSTANCIA	FRECUENCIA
<i>Alcohol</i>	Unidades totales de consumo:153
	Promedio de consumo: 8
	Promedio semanal: 12
	Días de consumo: 19
	Días de abstinencia: 73



Organización de los Estados Americanos

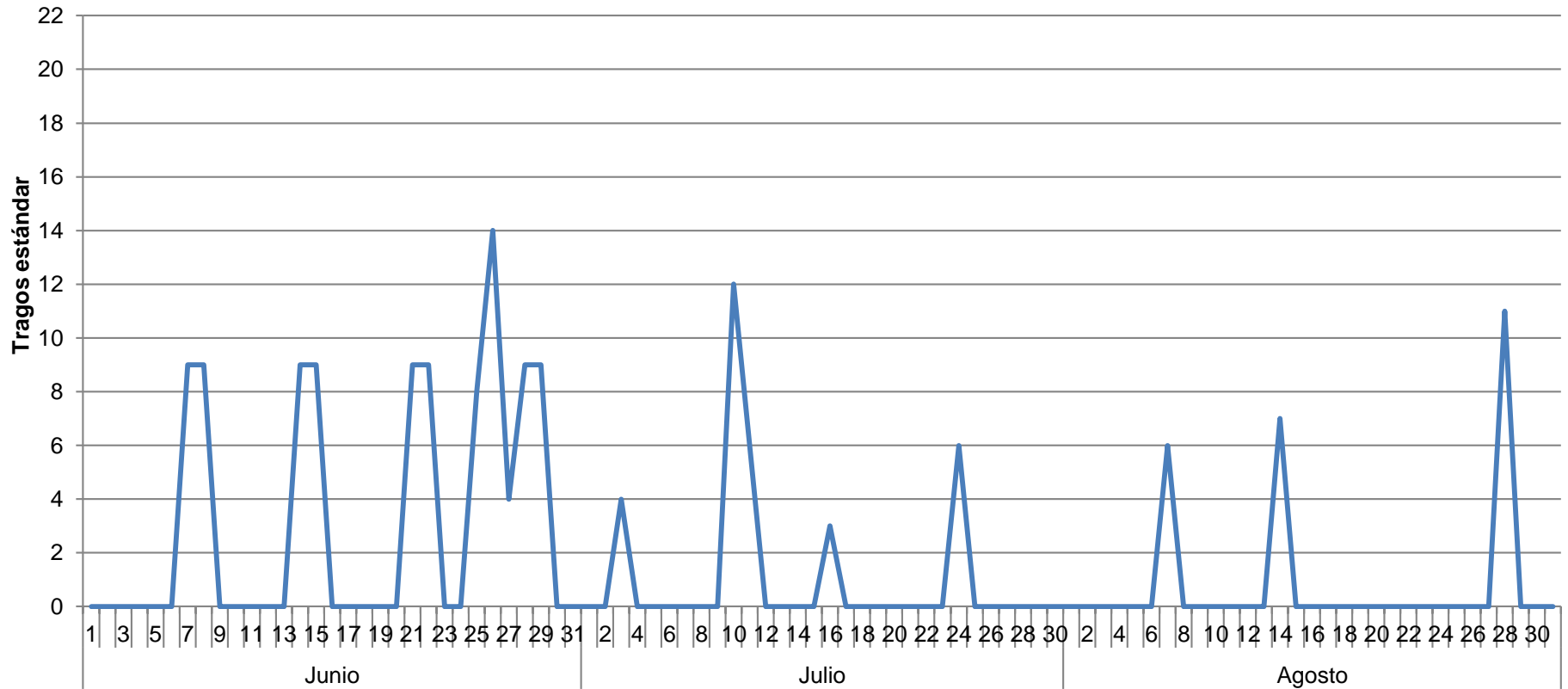


Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Evaluación pre

Alcohol





Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Intervención

- Nivel de intervención: intervención breve
- Número de sesiones: 7 sesiones, actualmente en seguimiento.
- Periodicidad de las sesiones: semanal
- Componentes implementados:
 - Análisis funcional de la conducta
 - Balance decisional
 - Estrategias de relajación
 - Rechazo al consumo
 - Actividades alternativas
 - Comunicación con mi pareja



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Metas de intervención

- **Meta de consumo:** reducción a 4 tragos estándar por ocasión
- **Definición de la meta de consumo:** que el usuario pueda ingerir alcohol con el conocimiento del número límite (4 tragos por ocasión), ejerciendo planes de acción como rechazar un trago extra, bailar. Incluso buscar otro plan para el fin de semana y ejercitarse en el tiempo libre.



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Metas de intervención

- **Metas alternativas:**

- 1) Prepararse para el examen de acreditación de la licenciatura.
- 2) Ejercitarse en fin de semana
- 3) Tener menos discusiones con su pareja

- **Definición de las metas alternativas:**

- 1) Salir de clases, de lunes a viernes, regresar a casa y estudiar dos horas diarias, para el examen.

- 2) Levantarse a las 9:00 am, dirigirse al gimnasio y realizar la rutina. Pedirle a su compañero de natación o a su hermano que vayan juntos.

hermano que lo acompañe. Meterse a clases de Bachata

- 3) Tener planes alternativos en fin de semana.

Cada vez que haya un malentendido, hablarlo en el momento, escuchar cuando el otro esté hablando, utilizar un tono de voz adecuado.



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Balance decisional





Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Análisis funcional de la conducta de consumo: Situación típica

Antecedentes	Conducta	Consecuencias
<p>Precipitadores externos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viernes en la noche • Salir de la escuela • Mensajes de amigos para organizar una reunión. • Pasar por su pareja • Llegar al lugar 	<p>Beber con amigos y pareja</p> <p>6 tragos de Whisky 5 latas de cerveza</p> <p>En seis horas</p>	<p>Inmediatas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar un momento con otras personas • Relajarse • Olvidar los pendientes de la semana
<p>Precipitadores internos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud • Aburrimiento • “no tengo nada mejor qué hacer” • “si salgo me voy a divertir” • “me voy a olvidar de los pendientes” 		<p>A mediano y largo plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peleas con su pareja • Resaca. • “Perder” el día siguiente por estar durmiendo.



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Análisis funcional de la conducta de consumo: Situación más riesgosa

Antecedentes	Conducta	Consecuencias
<p>Precipitadores externos</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrega avances tesina Viernes por la tarde Llamar a un amigo de la escuela para organizar una reunión. Comprar bastante alcohol para no tener que salir más tarde. 	<p>Beber con amigos y pareja</p> <p>12 latas de cerveza</p> <p>Cinco horas</p>	<p>Inmediatas</p> <ul style="list-style-type: none"> Relajación Olvidar problemas de manera momentánea Relajarse después de una semana difícil
<p>Precipitadores internos</p> <p>Ansiedad</p> <p>Nerviosismo</p> <p>“quiero desestresarme”</p> <p>“voy a disfrutar el viernes, después de desvelarme haciendo la tesina”</p>		<p>A mediano y largo plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Se desveló (aún más) Ser detenido en el alcoholímetro Olvidar en qué calle dejó el carro Buscar por más de una hora el vehículo Problemas en casa Riesgo de accidente automovilístico (ya sea atropellando a alguien o un choque que puede resultar en su fallecimiento)



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



INTERNATIONAL SOCIETY OF SUBSTANCE USE PROFESSIONALS

Planes de acción

PLAN 1	Ponerse un límite de tragos		
	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 .Contar el número de tragos que llevar 2. Pedir un vaso de agua entre un trago estándar y otro 3. Si la música lo permite, baila con su pareja. 4. Rechazar tragos de otros amigos 5. Pedir una cuenta separada si es en un bar. En una casa. Sólo llevar lo que él va a tomar 	<p>Ventajas</p> <p>Salir con amigos y divertirse. Llevar el control de sus bebidas Poner límites con amigos Disminuir la probabilidad de discutir con su pareja Evitar resaca</p>	<p>Desventajas</p> <p>Sentir culpa si un amigo le invita No sentirse tan unido con sus amigos. No entender los chistes de la gente “alcoholizada” Que piensen que soy aburrido</p>
PLAN 2	Hacer ejercicio en fin de semana		
	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 .Hablar con su compañero de natación y ponerse de acuerdo 2. Asistir con él a la alberca 3. Almorzar con él. 	<p>Ventajas</p> <p>Relajarse Mejorar su físico Compartir una actividad Compromiso con el ejercicio Menos sensación de aburrimiento Quedarse menos tiempo en la fiesta o no asistir debido al cansancio y la resaca</p>	<p>Desventajas</p> <p>No tener una actividad solo Ser un poco dependiente de mi compañero Aburrirse</p>



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Planes de acción

PLAN 3	Organizar un plan de fin de semana		
	<p>Pasos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observar el tiempo libre que habrá en fin de semana 2. Buscar lugares para visitar en fin de semana 3. Discutirlo con su pareja y/o familia 4. Organizar las actividades de acuerdo al día 	<p>Ventajas</p> <p>Mantener menor disponibilidad del alcohol</p> <p>Encontrar nuevas actividades de entretenimiento</p> <p>Pasar un momento agradable</p>	<p>Desventajas</p> <p>Encontrar actividades no tan económicas</p> <p>Que no a todos les agrade el plan</p>



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Habilidades entrenadas

❖ **Habilidad:** *Rechazo al consumo*

Resultados: Disminución de la ingesta de alcohol, disminución de peleas de pareja, disminución de resacas, aumento en actividades alternas.

❖ **Habilidad:** *Regulación emocional (ansiedad)*

Resultados: disminución de ansiedad ante eventos importantes, disfrutar los eventos.

❖ **Habilidad:** *Organización de tiempo de estudio*

Resultados: Mayor estructura en los tiempos de comida, sueño y estudio. Mayor seguridad ante el examen. Aprovechar el tiempo libre (sin salir con amigos entre semana)

❖ **Habilidad:** *Actividades alternativas*

Resultados: hacer ejercicio, ir al cine, seguir sus lecciones de guitarra, hacer un viaje corto con su familia , aprender a bailar bachata.

❖ **Habilidad:** *Comunicación con su pareja*

Resultados: mejoría en la relación de pareja, mejor comunicación y disminución en las discusiones.



Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Evaluación post

- Instrumentos aplicados:
 - Inventario de Ansiedad de Beck
 - Inventario de Depresión de Beck
 - Indicadores de dependencia DSM-V
 - LIBARE (2 meses)

- Resultados de evaluación

Instrumento	Puntuación	Nivel
<i>Indicadores de dependencia (DSM V)</i>	0	Leve
<i>Inventario de Depresión de Beck</i>	6	Leve
<i>Inventario de Ansiedad de Beck</i>	7	Leve

LIBARE	
SUSTANCIA	FRECUENCIA
<i>Alcohol</i>	Unidades totales de consumo:51
	Promedio de consumo: 4.25
	Promedio semanal: 3.88
	Días de consumo: 12
	Días de abstinencia: 80



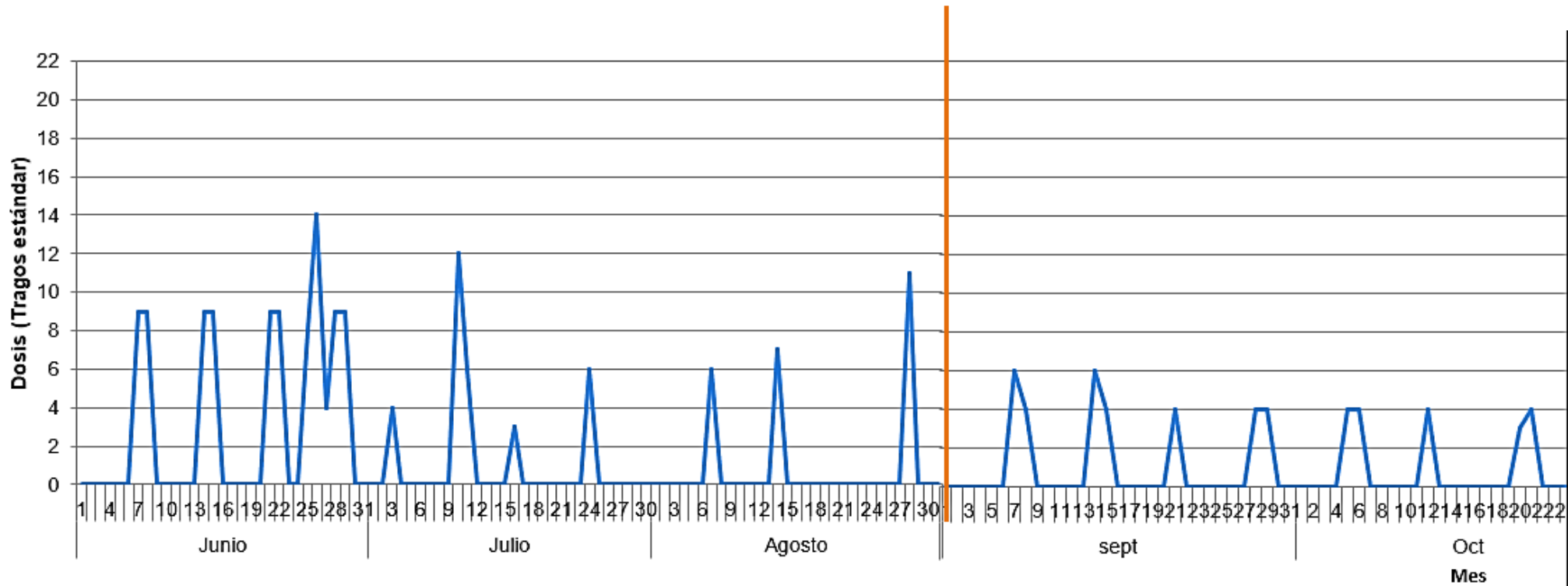
Organización de los Estados Americanos



Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas



Evaluación post





Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Restablecimiento de meta

- Meta de consumo: Reducir la ingesta de alcohol en fin de semana en 4 tragos estándar.
- Definición de la meta de consumo: la meta fue modificada a beber alcohol una sola vez por semana.
- Metas alternativas:
 - 1) Ejercitarse en fin de semana
 - 2) Tener menos discusiones con su pareja
- Definición de las metas alternativas:
 - 1) mantenerse en forma, realizando actividades físicas por dos horas, en sábado y domingo por la mañana.
 - 2) Mantener la comunicación con su pareja y resolver los malentendidos que puedan surgir.



Organización de los
Estados Americanos



Comisión Interamericana para el
Control del Abuso de Drogas



Seguimiento

- Frecuencia y cantidad de consumo entre la última sesión y el seguimiento: 4 tragos estándar por ocasión
- Nuevas situaciones de riesgo: cuarentena respecto a COVID-19, falta de actividades (reajuste en actividades alternativas, como hacer yoga en casa, tomar curso de programación, hacer videollamada con sus amigos, ayudar en las tareas de casa)
- Síntomas y consecuencias asociadas al cambio de conducta: ansiedad en menor grado, mayor concentración en sus actividades, duerme mejor.
- Valoración del estado de salud: óptimo
- Valoración de otras problemáticas: actividades laborales parciales, convivir con sus familiares cercanos
- Habilidades entrenadas: comunicación con sus familiares y readaptar actividades alternas.