

1

Cómo las sustancias afectan a las personas Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje:

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los puntos principales del aprendizaje de la última sesión.

El objetivo de este libro de ejercicios es brindar a los participantes información y educación sobre los posibles efectos que el alcohol y las drogas pueden tener en su enfermedad mental y en su vida. Este libro de ejercicios no ha sido diseñado para utilizarlo como tratamiento o terapia para el abuso de sustancias. Estas sesiones pueden reforzar y apoyar el propósito de lograr o de mantener un estilo de vida “limpio y sin sustancias”.

Sugerencias para esta sesión

1. El objetivo de este libro de ejercicios es brindar a los participantes información sobre los efectos que el alcohol y las drogas pueden tener en su enfermedad mental y en su vida. Las sesiones también ayudarán a los participantes a tomar decisiones conscientes sobre el consumo de sustancias (si no han consumido anteriormente) y a lograr y a mantener un estilo de vida “limpio y sin sustancias” (si han consumido anteriormente o están consumiendo).
2. El objetivo principal de esta sesión es crear un ambiente abierto, de aceptación, y donde no haya lugar para la confrontación a fin de que los participantes puedan hablar con comodidad y sin miedo a que los juzguen ni los reprendan. Las personas con problemas por el consumo de sustancias pueden sentirse sumamente avergonzadas y culpables. Además, negar o minimizar los efectos producidos por el consumo de sustancias son actitudes normales en personas que consumen o abusan de éstas. Antes de completar la hoja de actividades “Mis experiencias con el consumo de sustancias”, aliente a los participantes a realizar un debate abierto sobre los distintos tipos de sustancias, sus efectos y cómo éstas pueden interactuar con las enfermedades mentales. Puede usar un rotafolio, una pizarra blanca o una pizarra para anotar lo que los participantes piensan sobre las sustancias.
3. Permita que los participantes se sientan cómodos y seguros al compartir información sobre sí mismos. Es necesario que cada uno respete la privacidad de todos los miembros de la sesión. Si ellos consumen o consumieron sustancias, esta información puede ayudarlos a comprender mejor sus experiencias personales. Sin embargo, no se debe hablar sobre lo que se compartió en el grupo con personas ajenas a la sesión.

Sugerencias generales para este libro de ejercicios

1. Las diferentes culturas tienen distintos puntos de vista sobre lo que significa el consumo y el abuso de sustancias. En varias culturas (tanto étnicas como espirituales), ciertos tipos de consumo de sustancias son parte de la vida cotidiana. Si trabaja con un grupo culturalmente diverso, tenga en cuenta cuál es el rol de las sustancias en la vida de cada participante.
2. Algunas sesiones de este libro de ejercicios son útiles para usar en sesiones familiares o grupales. Busque este símbolo en la Tabla de contenidos a fin de ver cuál de las sesiones puede aprovecharse para el trabajo en familia.



Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

Preséntese y luego indique a cada participante que haga lo mismo y que cuente algo interesante sobre su vida (por ejemplo, un hobby que tenga o las mejores vacaciones que haya pasado). Agradezca a los participantes por haber asistido a la sesión.

“¿Cuántos de ustedes están hoy aquí porque desean controlar mejor sus síntomas y avanzar para alcanzar sus objetivos de vida? Es muy importante comprender cómo las sustancias tales como el alcohol, el tabaco y las drogas afectan la capacidad para mantenerse saludable. Hoy hablaremos sobre las sustancias que las personas consumen frecuentemente y de qué manera las sustancias las afectan”.

“Respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para observar si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. B 2. A 3. B 4. A

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Las sustancias pueden alterar:

- A. la situación de una persona en cuanto al tema de la vivienda;
- B. los pensamientos, los sentimientos o la conducta de una persona;
- C. la experiencia educativa de una persona; o
- D. la personalidad de un individuo para adaptarse mejor a su vida.

2. Las sustancias pueden incluir bebidas, alimentos, productos del tabaco, medicamentos o drogas.

- A. Verdadero
- B. Falso

3. Las sustancias:

- A. nunca tienen el mismo efecto en todas las personas;
- B. pueden afectar a las personas de manera diferente;
- C. siempre tienen el mismo efecto en todas las personas; o
- D. no producen efectos en la mayoría de las personas.

4. Existen efectos comunes de las sustancias que muchas personas experimentan.

- A. Verdadero
- B. Falso

5. Confío en que entiendo lo que me pasa a partir de la enfermedad que padezco.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo | Inseguro |

Evaluación del tema



6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Cómo las sustancias afectan a las personas

Objetivos de esta sesión

1. Reconocer 3 efectos comunes de las sustancias.
2. Identificar al menos 1 sustancia que conozca y sus efectos.

Muchas personas consumen sustancias como alcohol y drogas. Si bien algunas sustancias pueden producir efectos que a las personas les agradan, también causan problemas a quienes tienen enfermedades mentales. En esta sesión hablaremos sobre las sustancias que las personas consumen frecuentemente y cómo afectan los pensamientos, los sentimientos y la conducta.

El cerebro es el órgano que reúne los cinco sentidos, las percepciones y los recuerdos. Éstos constituyen nuestra concientización y comprensión individual de lo que sucede en el mundo. Si bien no comprendemos exactamente cómo funciona el cerebro, tenemos una comprensión básica de cómo nuestros pensamientos, sentimientos y perspectivas tienden a guiar nuestra vida cotidiana.

¿Qué son las sustancias?

La palabra “sustancia” hace referencia a cualquier tipo de bebida, alimento, producto del tabaco, medicamento o droga que modifica los pensamientos, los sentimientos o la conducta de una persona. Algunas sustancias también cambian las percepciones. La palabra “percepción” se refiere a la información que obtenemos a partir de nuestros cinco sentidos. Esto significa que ciertas sustancias cambian lo que vemos, escuchamos, saboreamos, olemos y tocamos. Algunas sustancias como el alcohol, los cigarrillos o los medicamentos sin receta se pueden comprar legalmente en las tiendas. Algunas sustancias son medicamentos y requieren una receta de un médico o de un profesional de enfermería, como los ansiolíticos o los medicamentos para el dolor. Algunas sustancias son drogas ilegales, pero de todos modos se consumen comúnmente, como la cocaína y la marihuana.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Las sustancias cambian los pensamientos, los sentimientos o la conducta de las personas.

¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales las personas quizá deseen cambiar sus pensamientos, sus sentimientos o su conducta? _____

Cómo las sustancias afectan a las personas

(continuación)

Sustancias que se consumen comúnmente.

Existe una gran variedad de sustancias que la gente consume. Las personas consumen sustancias según el efecto que obtienen de ellas, lo que cuestan, lo que otras personas a su alrededor consumen y la sensación que dichas sustancias les provocan. El término “efectos” se refiere a lo que una sustancia provoca en una persona. Existen algunos efectos comunes de las sustancias que muchas personas experimentan. Sin embargo, cada persona tiene su propia manera de reaccionar ante el consumo de alcohol o de drogas.

En la página siguiente encontrará una lista de diferentes sustancias que se consumen frecuentemente. Se incluyen algunas expresiones populares para referirse a las sustancias y los efectos que pueden provocar en las personas. Si ha consumido sustancias antes, puede pensar, escribir o hablar sobre su propia experiencia con las diferentes sustancias que figuran en la lista. Puede mencionar sus propias experiencias de consumo o el consumo de otras personas que son importantes para usted. Puede marcar con un círculo cada sustancia que conoce y los efectos que ha notado. También hay espacios para escribir cualquier efecto que haya notado y que no figure en la lista.

Depende de usted compartir o no alguna experiencia con otros miembros del grupo.

Mis experiencias con las sustancias



Marque con un círculo las sustancias con las que esté familiarizado	Expresiones populares comunes	Marque con un círculo los efectos que haya notado
Alcohol (cerveza, vino o licores “fuertes” como el scotch, el whisky o el gin)	Chupe, cheve o cerveza	Relajado, somnoliento, lento, menos consciente, propenso a hacer y a decir cosas sin pensar; otros: _____
Cannabis (marihuana o hachís)	Hierba, mota, maría, porro o churro	Relajado, cómodo, hambriento, cansado, más ansioso, paranoico, temeroso; otros: _____
Cocaína (crack o cocaína en polvo)	Coca, piedra o blanca	Estar más alerta, con más energía, sentirse bien, con más deseo sexual; estar más ansioso, paranoico, temeroso, tenso; otros: _____
Anfetamina (metanfetamina o medicamentos como Dexedrine®)	Speed, cristal, crank o estimulantes	Estar más alerta, con más energía, sentirse bien, con más deseo sexual; estar más ansioso, paranoico, temeroso, tenso; otros: _____
Narcóticos (heroína, opio o medicamentos como Vicodin® y otros medicamentos para el dolor)	Heroína: chivo, caballo o H	Estar muy estimulado, sentir menos dolor; estar somnoliento, lento; otros: _____
Alucinógenos (LSD, PCP, MDMA, peyote, hongos o mescalina)	LSD, ácido, cristal, MDMA, éxtasis, adán, XTC, abrazo, PCP o polvo de ángel	Percibir las cosas de manera distorsionada o más definida (se alteran todos los sentidos); sentirse bien, más extrovertido, inquieto; tener menos necesidad de dormir, síntomas psicóticos (alucinaciones, ver cosas); otros: _____

Mis experiencias con las sustancias

(continuación)



Marque con un círculo las sustancias con las que esté familiarizado

Expresiones populares comunes

Marque con un círculo los efectos que haya notado

Sedantes y medicamentos

ansiolíticos como Klonopin[®], Ambien[®], Xanax[®] y Ativan[®]

Pastillas para dormir

Relajado, menos ansioso, somnoliento, con menos coordinación, propenso a hacer y a decir cosas sin pensar, menos consciente; otros:

Inhalantes (pegamento, aerosoles, óxido nitroso o freón)

Lata de aire comprimido, óxido nitroso o gas de la risa

Percibir información alterada (cambia todos los sentidos), desorientado, confundido; otros:

Tabaco (cigarrillos, cigarros, tabaco de mascar o tabaco en polvo)

Cigarrillos: puchos, humos o colillas

Más alerta, relajado; otros:

Medicamentos sin receta (medicamentos para la tos, antihistamínicos y medicamentos similares)

Somnoliento, cansado; otros:

Cafeína (café, té, chocolate, bebidas con cafeína y pastillas de cafeína)

Café o cafecito

Más alerta, nervioso, inquieto; otros:

¿Alguno vez ha visto a dos personas actuando de manera muy diferente luego de beber alcohol? Por ejemplo, ¿ha conocido a alguna persona que generalmente es callada, tímida o se mantiene aislada, pero cuando bebe es más activa, más sociable y habla más? Quizá conozca a alguien que es sensato y responsable cuando está sobrio, pero se vuelve impulsivo, se comporta de manera riesgosa o se enoja cuando bebe.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Las sustancias pueden afectar a las personas de diferentes formas, pero existen ciertos efectos comunes.

Mis experiencias con las sustancias

(continuación)



Puede pensar, escribir o hablar sobre sus respuestas a estas preguntas con respecto al consumo de sustancias:

1. ¿Qué efectos son más importantes para usted?

2. ¿Qué sustancia consume o ha consumido más a menudo (incluidos el tabaco y la cafeína)?

3. ¿Cuáles son las razones por las cuales eligió esa sustancia?

4. Si no consume actualmente ninguna sustancia (incluidos el tabaco o la cafeína), ¿qué preguntas o inquietudes tiene sobre el consumo de sustancias?

Consumo de sustancias y trastornos mentales.

Consumir alcohol o drogas puede hacerlo sentir bien momentáneamente, y algunas sustancias pueden cambiar la manera en que las personas experimentan el mundo. Sin embargo, consumir sustancias puede interactuar también con su enfermedad mental de manera perjudicial. En la siguiente sesión hablaremos sobre cómo las sustancias pueden afectar la recuperación de la enfermedad mental de una persona.

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi red de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo sobre cómo las sustancias afectan a las personas.
- 3. HACER UNA LISTA.** Haré una lista de todas las sustancias (incluidos el tabaco y la cafeína) que he consumido o consumo actualmente. Pensaré por qué he utilizado estas sustancias y cómo podrían afectar mi recuperación.
- 4. OTRA:** _____

Dé un **“Paso hacia adelante extra”** (opcional).

- 5. DEBATIR.** Hablaré con _____ acerca de cualquier sustancia que yo haya consumido (incluidos el tabaco y la cafeína).

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo la próxima sesión?