

18

Mirar hacia el futuro Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Planificar un estilo de vida sin sustancias

1. Diseñar un plan para un estilo de vida sin sustancias puede ayudarlo a tener una vida gratificante.
2. Las relaciones con personas que no consumen sustancias y los roles significativos pueden ser gratificantes.
3. Las actividades agradables y las habilidades de afrontamiento saludables pueden ser gratificantes.
4. La espiritualidad tiene que ver con la comprensión de nuestra existencia.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.



Nota

Ésta es una sesión adecuada para utilizar en grupos y sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

Sugerencias para esta sesión

Prevenir de manera efectiva recaídas en el consumo de sustancias requiere información y habilidades nuevas que no se enseñan en esta sesión. Más bien, esta sesión se concentra en revisar lo que los participantes han aprendido y han logrado en sesiones anteriores, explorar sus esperanzas y sueños para el futuro y celebrar la finalización exitosa del libro de ejercicios. Al revisar los logros, antes que nada aliente a los participantes a identificar sus propios logros y a compartirlos. Luego aliente a los demás participantes (y a los facilitadores) a que realicen comentarios acerca de los cambios que la persona ha experimentado durante el tiempo que asistió a estas sesiones.

Sugerencia de celebración

Ésta es la última sesión de este libro de ejercicios. Celebrar la finalización de este libro de ejercicios es una oportunidad perfecta para mostrar a los participantes que pueden divertirse sin consumir sustancias.

Notas del facilitador

(continuación)

Nota general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que estas escalas se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

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

“Hoy es la última sesión de este libro de ejercicios. Haremos un repaso de lo que cada uno de ustedes ha logrado. Luego hablaremos de nuestros anhelos y nuestros sueños. Pensaremos sobre cómo el conocimiento que han adquirido y las habilidades que han desarrollado pueden ayudarlos a alcanzar sus objetivos”.

“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. A 2. B 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

Revisión de la sesión 17: Planificar un estilo de vida sin sustancias



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 17

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 17? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Diseñar un plan para un estilo de vida sin s_____s puede ayudarlo a tener una vida gratificante.
2. Las r_____s con personas que no consumen sustancias y los roles significativos pueden ser gratificantes.
3. Las actividades agradables y las habilidades de afrontamiento s_____s pueden ser gratificantes.
4. La espiritualidad tiene que ver con la c_____n de nuestra existencia.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

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. El consumo de sustancias puede afectar la recuperación de una enfermedad mental:

- A. Verdadero B. Falso

2. Mis anhelos y mis sueños:

- A. nunca serán realmente parte de mis logros porque una persona que consume sustancias jamás podrá llevar un estilo de vida sin sustancias;
- B. pueden guiarme en las elecciones que hago para mi vida;
- C. implican no tener más problemas ni estrés; o
- D. seguramente evitarán que sufra una recaída o consuma sustancias nuevamente.

3. Evitaré pensar en mis anhelos y en mis sueños para no sentirme decepcionado.

- A. Verdadero B. Falso

4. Me concentraré en mis anhelos y en mis sueños.

- A. Verdadero B. Falso

5. Confío en que puedo alcanzar algunos de mis anhelos y de mis sueños.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <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.

<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

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

7. Esta sesión me ayudó.

<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

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

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

Mirar hacia el futuro

Objetivos de esta sesión

1. Identificar al menos 1 logro personal.
2. Identificar 1 anhelo o sueño y los pasos que dará para alcanzarlo.

Está decidido. Participar en estas sesiones demuestra que se ha comprometido a evitar o a superar los problemas con el alcohol o con las drogas. Asistir a estas sesiones también deja en evidencia que está decidido a tener el control sobre su propia vida. En la última sesión del libro de ejercicios, nos concentraremos en:

1. revisar sus logros;
2. compartir sus sueños y sus anhelos para el futuro; y
3. analizar un anhelo o un sueño y planificar para el futuro.

Revisar los logros. Usted ha trabajado mucho durante estas sesiones. Aprendió de qué manera el consumo de sustancias puede influir en su vida. Ha dado los pasos necesarios para llevar un estilo de vida gratificante y sin sustancias. En las últimas dos sesiones, diseñó planes para llevar un estilo de vida sin sustancias. Además ha aprendido habilidades para enfrentar la necesidad de consumir sustancias. ¡Usted debe estar orgulloso de sí mismo!

Mis logros:



Coloque una marca de verificación junto a las cosas que ha logrado durante estas sesiones:

- 1. Aprendí de qué manera el consumo de sustancias puede afectar mi recuperación.
- 2. Reduje el consumo de sustancias (si antes había consumido).
- 3. Dejé de consumir sustancias (si antes había consumido).
- 4. Rechacé ofrecimientos para consumir sustancias.
- 5. Resistí con éxito la necesidad o la ansiedad de consumir sustancias.
- 6. Establecí o mejoré mis relaciones con personas que no consumen sustancias.
- 7. Comparto menos tiempo con personas que consumen sustancias.
- 8. Asisto a reuniones de grupos de autoayuda.
- 9. Comparto más tiempo con personas que no consumen sustancias.
- 10. Practico habilidades de afrontamiento saludables.
- 11. Estoy involucrado en un nuevo rol significativo (tareas voluntarias, trabajo o escuela).
- 12. En mi tiempo libre realizo actividades entretenidas.
- 13. Estoy involucrado en actividades religiosas, actividades espirituales o actividades basadas en la fe.
- 14. Otros: _____

Debate. ¿Cuáles son las dos opciones que marcó anteriormente de las que se siente más orgulloso?

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Consumir sustancias puede afectar su enfermedad mental.

Anhelos y sueños

La mayoría de las personas tienen anhelos y sueños. A veces estos anhelos y sueños quedan en el olvido o se pierden en la vorágine de la enfermedad mental y el consumo de sustancias. Las personas tienden a olvidar lo que habían deseado para su futuro. Pueden abandonar sus sueños. Probablemente se sienten desalentadas por los retrocesos que han experimentado.

Siempre hay esperanza. Siempre se puede cambiar, aun cuando algo parezca incierto y uno se sienta desalentado. Redescubrir sus sueños y establecer objetivos pueden ayudarlo a anhelar un futuro mejor.

La siguiente lista incluye anhelos y sueños que muchas personas tienen. ¿Cuáles son sus anhelos y sus sueños? Coloque una marca de verificación junto a todas las opciones con las que se siente identificado:



- 1. Retomar las relaciones con personas que no consumen sustancias.
- 2. Establecer relaciones con personas que no consumen sustancias.
- 3. Conseguir y mantener un trabajo.
- 4. Obtener un G.E.D. (Diploma de equivalencia general), asistir a una escuela de oficios, realizar una capacitación técnica o comenzar a estudiar para obtener un título universitario.
- 5. Ayudar a otras personas.
- 6. Vivir en mi propia casa, apartamento o casa rodante.
- 7. Involucrarme en actividades artísticas creativas.
- 8. Hacer trabajo voluntario en mi comunidad.
- 9. Otros: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Sus anhelos y sus sueños pueden guiarlo en las elecciones que hace para su vida.

Sus anhelos y sus sueños personales



Elija un sueño o un anhelo que tenga para el futuro. Haga una lista con los pasos que ha dado en el pasado para alcanzar ese sueño o anhelo. Luego escriba los pasos que dará para alcanzar su objetivo.

1. Mi anhelo o mi sueño _____
2. Los pasos que he dado en el pasado para alcanzar mi anhelo o mi sueño son:
 - a. _____
 - b. _____
3. Los pasos que daré para alcanzar mi anhelo o mi sueño son:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
4. Los conocimientos o las habilidades que he adquirido y que me ayudarán a alcanzar mi anhelo o mi sueño son:
 - a. _____
 - b. _____

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Mantenga vivos sus anhelos y sus sueños, cultivándolos siempre.

¡Felicitaciones por haber finalizado este libro de ejercicios!

Usted ha aprendido acerca de las sustancias y de qué manera el consumo de éstas puede afectar su enfermedad mental. Ha elegido como objetivo personal alejarse o mantenerse alejado de las sustancias. Continúe mirando hacia el futuro y avanzando en su vida.

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. 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 acerca de los logros que he alcanzado con este libro de ejercicios.
- 3. CREAR.** Crearé un poema, un ensayo, una canción o una ilustración sobre mis anhelos y mis sueños.
- 4. OTRA:** _____

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

- 5. TRABAJAR PARA EL LOGRO DE MIS ANHELOS Y MIS SUEÑOS.** Daré al menos un paso para alcanzar mis anhelos y mis sueños.