

TALLER DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS BASADA EN MINDFULNESS

El programa de prevención de recaídas basado en técnicas de mindfulness (MBRP) es un programa post-intervención que integra destrezas cognitivo conductuales para la prevención de recaídas con la práctica de Mindfulness, “consciencia plena”, diseñado para personas que han completado un tratamiento inicial por trastornos de consumo de sustancias. Este programa es idóneo tanto para sujetos que hayan completado un tratamiento –bien hospitalario o como pacientes externos–, para mantener los objetivos del tratamiento y organizar cambios en su estilo de vida que los conduzcan al mantenimiento de su bienestar y recuperación.

El programa consta de 8 sesiones. Cada sesión se realiza en dos semanas (cada sesión tiene una duración de dos horas) y se hacen cuatro de recuerdo. En total 20 sesiones por taller.

MATERIAL: registros escritos, material apoyo, se gravan en audio y se entregaran semanalmente las grabaciones a los usuarios

SESIÓN 1: PILOTO AUTOMÁTICO Y RECAÍDAS

La estructura de la primera sesión sería la siguiente:

- Acogida: Presentación (nombre + qué es lo que más valoras de estar aquí). ¿Qué os da seguridad?
- Expectativas del grupo y reglas de confidencialidad y privacidad. Participación, confort.
- Campana del presente.
- Experimentar prácticas vs valorar utilidad inmediata. ¿En qué tenéis habilidad?, ¿Cómo la habéis aumentado, conseguido? compromiso y esfuerzo.
- Ejercicio con pasas. Piloto Automático y Recaídas.
- ¿Qué es Mindfulness?
- Meditación: Exploración Corporal.
- Ejercicios para casa (exploración corporal, hoja de registro y CP de la actividad diaria).
- Despedida. En una palabra... Meditación final.

SESIÓN 2: CONSCIENCIA DE LOS DESENCADENANTES Y DESEOS

La estructura de la segunda sesión sería la siguiente:

- Acogida (cita 1 ó 2 cosas que estés notando o cómo te sientes en este momento).
- Exploración corporal (reconocer y tratar las dificultades, preocupaciones, dudas y clarificar ideas falsas sobre la meditación).
- Revisión de los ejercicios para casa y desafíos habituales: *Aversión, Deseos o Anhelos, Inquietud o Agitación, Pereza o Sopor, Duda.*
- Ejercicio “Caminando por la Calle”(111). La experiencia vs el comentario.
- COMPRENDER TENDENCIAS DE REACCIÓN, ATRIBUCIÓN Y RESOLUCIÓN. OBSERVAR PTOS, SENSACIONES, SENTIMIENTOS, IMPULSOS, ...
- EL MALESTAR LLEVA A REACCIONES DE AVERSIÓN.
- Ejercicio de Surfear los Impulsos (120) y deseos. Empezar con olas pequeñas.
- Sobre los deseos: mirar “debajo o detrás” QUÉ NECESIDAD EXISTE?
- CONSUMO como BEBER AGUA SALADA.
- Meditación de la Montaña (PRACTICA ESTABILIZADORA Y ASENTAMIENTO)
- Ejercicios para casa (práctica diaria de la exploración corporal, CP de una actividad cotidiana y hoja de percepción de desencadenantes)
- Despedida (describir cómo se sientes con una o dos palabras)

SESIÓN 3: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

La estructura de la tercera sesión sería la siguiente:

- Acogida (describe un par de cosas de las que te des cuenta en esta mismo momento; ¿qué es para ti lo más importante para enfocar en la sesión de hoy?)
- Consciencia auditiva
- Revisión de los ejercicios para casa
- Meditación mediante la respiración y revisión (¿de qué os disteis cuenta, en relación a vuestra mente, mientras hacías el ejercicio?).
- Video
- Zona SOBRIA para respirar
- Ejercicios para respirar
- Despedida (un par de palabras sobre lo que están observando sobre sus

pensamientos, sentimientos o sensaciones en ese mismo momento).

SESIÓN 4: MINDFULNESS EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO

La estructura de la cuarta sesión sería la siguiente:

- Acogida (describir con un par de palabras su experiencia del momento actual).
- Consciencia visual (mirar hacia fuera por una ventana).
- Revisión de los ejercicios para casa
- Meditación sentados: sonido, respiración, sensación, pensamiento.
- Riesgos de recaída individuales y comunes (estados emocionales negativos, presión social y conflictos interpersonales).
- Zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles (¿qué sería lo más probable que harías en una situación difícil?)
- Meditación caminando (formal o informal/paseo meditativo)
- Ejercicios para casa (meditación sentados o exploración corporal, meditación caminando y zona SOBRIA para respirar; hoja de registro de la práctica diaria)
- Despedida (momentos de silencio o describir con un par de palabras su experiencia en el momento presente).

SESIÓN 5: ACEPTACIÓN Y ACCIÓN EFICAZ

La estructura de la quinta sesión sería la siguiente:

- Acogida (sensaciones o sentimientos en el momento presente)
- Meditación sentados: sonido, respiración, sensaciones, pensamiento, emoción (utilización de la poesía)
- Revisión de la práctica
- Zona SOBRIA para respirar (en parejas)
- Utilización de la zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles
- Coloquio sobre Aceptación y acción eficaz (enfocar la experiencia de la ira con consciencia)
- Movimiento consciente (estiramiento consciente).
- Ejercicios para casa (hoja de seguimiento de la práctica diaria, meditación sentados,

movimiento consciente o exploración corporal; zona SOBRIA para respirar en situaciones difíciles; hoja de trabajo sobre utilización de la zona SOBRIA)

- Despedida (momentos de silencio o vivencia del momento presente)

SESIÓN 6: VER LOS PENSAMIENTOS COMO PENSAMIENTOS

La estructura de la sexta sesión sería la siguiente:

- Acogida (recordar sus intenciones para el curso y cómo desearían integrar hh. aprendidas en su vida cotidiana)
- Meditación sentados: Pensamientos (empleo de metáforas y de la imaginación guiada).
- Revisión de los ejercicios para casa
- Pensamientos y recaída
- El ciclo de las recaídas
- Zona SOBRIA para respirar (centrarse en los pensamientos que surjan).
- Preparación para el final del curso y ejercicios para casa (práctica utilizando la propia selección y zona Sobria para respirar; proporcionarles grabaciones extras de audio)

SESIÓN 7: AUTOCUIDADO Y ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO

La estructura de la séptima sesión sería la siguiente:

- Acogida (elementos del curso más valiosos y prácticas que van a continuar en su vida diaria).
- Meditación sentados: Benevolencia
- Revisión de la práctica (compartir lo observado durante el proceso de llevar a cabo *su propia* práctica, práctica de la zona SOBRIA y hoja de trabajo del ciclo de recaídas).
- Hoja de trabajo de las actividades diarias (“agotadoras” y “sustentadoras”)
- ¿Dónde empieza la recaída? (ampliar la atención a los estilos de vida que nos hacen más o menos vulnerables a las recaídas).
- Zona SOBRIA para respirar (variaciones; ojos abiertos y duración)
- Tarjetas recordatorio (razones para no consumir/ conductas de afrontamiento/ nº tfno. de apoyo / pasos zona SOBRIA para respirar)

- Ejercicios para casa (propia rutina de prácticas, práctica zona SOBRIA; 3 actividades sustentadoras concretas y hoja de seguimiento de la práctica diaria)
- Despedida (recordar intenciones sobre la práctica que mencionaron al comienzo de la sesión).

SESIÓN 8: APOYO SOCIAL Y CONTINUACIÓN DE LA PRÁCTICA

La estructura de la octava sesión sería la siguiente:

- Acogida (sensación, estado mental o emoción que estén percibiendo).
- Exploración corporal (valorar los cambios con respecto a sesiones anteriores).
- Revisión de la práctica (práctica de la meditación de la semana anterior y comprobación del establecimiento de una práctica individual continuada).
- La importancia de las redes de apoyo (listado de recursos de meditación, reuniones, cursos, retiros, etc.)
- Reflexiones sobre el curso (sugerencias de mejora)
- Propósitos para el futuro (por qué deberían mantener esta práctica):
- Anticipar obstáculos, primeras señales, EVA sobre MBRP
- Meditación final (piedrecita recuerdo)
- Círculo cerrado (reflexión final)