

## **PROGRAMA DE MANEJO DE LA ANSIEDAD EN PACIENTES CONSUMIDORES DE TÓXICOS**

El taller se ha diseñado para realizarse con una frecuencia semanal, y una duración de 7 sesiones de 90 minutos. Se utiliza material visual, material escrito y exposiciones, con predominio de ejercicios prácticos.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL TALLER**

- Mejorar el conocimiento que el paciente tiene sobre la ansiedad, en la convicción de que este conocimiento le tranquiliza y ayuda a enfrentar mejor su problemática.
- Confrontarle con la existencia de otras personas con su misma problemática, tranquilizándole ante la evidencia de que a otros les pasa lo mismo, así como mostrarle la poca originalidad de sus propios síntomas.
- -Dotarle de técnicas con las que él mismo pueda enfrentar la situación y sentirse actor de su propia mejoría.
- Prevenir abandonos, potenciando la adhesión al tratamiento
- Alertar ante posibles riesgos asociados con el mal uso de la medicación o de aquellos otros derivados de conductas tales como el uso de tóxicos o el sedentarismo.
- Generar hábitos saludables de vida.
- Prevenir recaídas en el consumo

### **SESIÓN 1**

- ✓ Presentación del taller y componentes del grupo
- ✓ Objetivos
  - Introducción a la ansiedad y su manejo
  - La ansiedad como factor de riesgo de recaída
  - Relajación mediante la respiración y uso de imágenes mentales
  - Procedimiento
- ✓ Práctica
- ✓ Tareas para casa

### **SESIÓN 2**

- ✓ Revisión tareas para casa
- ✓ Entrenamiento en relajación muscular progresiva de Jacobson
- ✓ Procedimiento
- ✓ Práctica
- ✓ Tareas para casa

### **SESIÓN 3**

- ✓ Revisión tareas para casa
- ✓ Autoinstrucciones: procedimiento y práctica
- ✓ Distracción cognitiva y detención del pensamiento: Procedimiento y Práctica de relajación-Tareas para casa

### **SESIÓN 4**

- ✓ Revisión tareas para casa
- ✓ Entrenamiento autógeno de Schultz: Procedimiento y Práctica
- ✓ Tareas para casa

#### **SESIÓN 5**

- ✓ Revisión tareas para casa
- ✓ Manejo pensamientos ansiógenos: Procedimiento y Práctica
- ✓ Práctica relajación
- ✓ Tareas para casa

#### **SESIÓN 6**

- ✓ Revisión tareas para casa
- ✓ Ansiedad e insomnio
- ✓ Higiene del sueño
- ✓ Control estimular
- ✓ Hábitos de vida saludables
- ✓ Solución de problemas: Procedimiento y Práctica
- ✓ Tareas para casa

#### **SESIÓN 7**

- ✓ Repaso general contenidos del taller
- ✓ Dificultades, mejoras y feedback
- ✓ Cierre