

ABIERTO AL CAMBIO - UNIDAD A

Además de los elementos básicos de **Precontemplación, Preparación y Confianza Situacional**, el tema de esta unidad es el manejo exitoso de los factores de riesgo internos y los síntomas difíciles.

Tenga en cuenta que las lecciones # 7, 8, 9, 10 son muy completas. El personal puede optar por extender el tiempo disponible para esas lecciones.

	Recurso	Descripción
A1	FFT: ¿Cuál es la diferencia?	Guía de evaluación de la importancia de realizar cambios.
	FFT: ¿Decisión de Sam?	Aborda la anti-contemplación y la resistencia.
	Pre6: Introducción al programa	Recurso básico de precontemplación. Diseñado principalmente para generar interés en el proceso de cambio y reducir la resistencia. Proporciona una introducción a las técnicas y herramientas de la Entrevista Motivacional (MI).
A2	FFT: ¿Trabajo difícil?	Aborda la resistencia al cambio.
	Hoja de trabajo: Empezando	Crea conciencia sobre problemas críticos y experiencias pasadas en adicciones o dependencias.
	FFT: Estaba indefenso	Aborda problemas de dificultades pasadas para realizar cambios positivos. Genera confianza.
A3	FFT: Tocando el fondo	Recurso Motivacional básico. Aborda temas de importancia y confianza al realizar cambios.
	Pre4aoda: ¿Qué tan importantes para ti?	Se enfoca en problemas críticos que subyacen a la necesidad y el deseo de explorar la realización de cambios en la vida o el estilo de vida. El objetivo es la aceptación de la responsabilidad personal por las decisiones.
A4	FFT: ¿Qué es normal?	Aborda la reticencia y la racionalización.
	SD5.4aoda: Entendiendo tus dependencias	Examina las adicciones y las múltiples dependencias y explica la naturaleza crónica de las dependencias, los factores de riesgo internos y la negación.
	FFT: A menudo es una cuestión de grado	Aborda la reticencia y la racionalización.

A5	FFT: Días malos y semanas malas	Aborda la reticencia y la racionalización.
	SD6: Razones para cambiar	Aborda la negación, la resistencia, otras defensas. Crea conciencia sobre las consecuencias de la propia conducta para uno mismo y para los demás. Genera motivación para realizar cambios personales.
	Habilidades: Parando el pensamiento	Recurso de desarrollo de habilidades breves (específico de AODA).
A6	FFT: ¡Lo dejé!	Aborda la reticencia y la racionalización, etapa de contemplación del cambio.
	TP9.1: Factores claves de riesgo de recaída: Emociones placenteras, parte 1	Examina cómo este factor de riesgo ha afectado tus decisiones pasadas y qué papel podría desempeñar en el futuro. Un elemento de apertura y tres (3) elementos de actividad breve brindan una oportunidad para practicar y dominar una variedad de opciones de enfrentamiento.
A7	FFT: Me drogué para sentirme bien	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos.
	TP9.2: Factores clave de riesgo de recaída: Emociones placenteras, parte 2	Examina cómo este factor de riesgo ha afectado sus decisiones pasadas y qué papel podría desempeñar en el futuro. Tres (3) elementos de actividad breve brindan una oportunidad para practicar y dominar una variedad de opciones de enfrentamiento.
	Hoja de trabajo: Factores de riesgo internos SCQ	Proporciona un elemento de confianza situacional (SCQ).
A8	FFT: Predisponiendote # 1	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos y la recuperación.
	TPI: Puntos de inflexión	La decisión de hacer un cambio significativo - pasar a hacer algo - se llama a menudo un punto de inflexión. La lección ayuda a identificar puntos de inflexión y se centra en realizar cambios reales. Guía la transición entre la Etapa de Contemplación del cambio y la Etapa de Determinación.

A9	TP3: El nuevo tu reinventado	Aclara los objetivos nuevos, evalúa las fortalezas y las capacidades, resume brevemente el nuevo sistema de apoyo externo y guía el compromiso con el cambio. Se resume con un breve plan de acción. <i>Lección intensiva.</i>
	Hoja de trabajo: Escalas de autoeficacia en el manejo de abuso de sustancias	También proporciona un elemento de confianza situacional (SCQ).
A10	FFT: Predisponiendote # 2	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos y la recuperación.
	RHI6: ¿Cómo vas a hacer?	Confianza Situacional (SCQ) y recurso MI. Los participantes evalúan qué tan seguros están al lidiar con los factores de riesgo, los detonantes o las situaciones más comunes y graves que enfrentarán en el futuro. <i>Lección intensiva.</i>
	Resumen de la Unidad A	Resume las 10 sesiones de la unidad anterior
Punto de control después de la Unidad A		Evalúa la participación, motivación, comprensión, percepción. Evalúa el SCQ y la documentación resumida indicada anteriormente. Evalúa el plan de acción para el cuidado personal y posterior.

ABIERTO AL CAMBIO - UNIDAD B

Además de los elementos básicos de PreContemplación, Preparación y Confianza Situacional, el tema de esta unidad es el manejo exitoso de los factores de riesgo externos y los detonantes.

	Recursos	Descripción
B1	FFT: Esperando por la varita mágica	Aborda la renuencia y la racionalización.
	ICD: ¿De qué se trata el tratamiento?	Involucra a los participantes y explica el proceso de tratamiento y las expectativas.
B2	FFT: Sobrenombres	Aborda la renuencia, la resistencia y la racionalización.
	Pre I3: Es como magia	Recurso de Precontemplación. Aumenta la auto-conocimiento y la importancia de hacer cambios - y evitar ciertas trampas para hacer sólo un compromiso parcial con estos cambios.
	FFT: ¿Dónde estas parado hoy?	Aborda la renuencia y la racionalización.
B3	FFT: Las señales de advertencia de adicción	Aborda la renuencia y la racionalización.
	CCI I: ¿Por qué estoy pensando en cambiar?	Ayuda a identificar algunos de los problemas involucrados en la decisión de hacer cambios. Los elementos de MI ayudan a examinar razones y obstáculos específicos.
B4	FFT: ¿Demasiado lejos?	Aborda la renuencia y la precontemplación resignada (confianza).
	CBT5a.1: Detonadores/Factores de riesgo externos	Ayuda a identificar detonantes externos (específicamente personas de alto riesgo, lugares, cosas y situaciones). <i>Lección intensiva.</i>
	FFT: ¿Te sientes bien - o te sientes mejor?	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos.
B5	FFT: Introducción a los "factores de riesgo"	Apoya la auto-evaluación de factores de riesgo (internos y externos).
	CBT5a.2: Detonadores/Factores de riesgo externos	Ayuda a identificar detonantes externos (específicamente personas de alto riesgo, lugares, cosas y situaciones). <i>Lección intensiva.</i>

	Hoja de trabajo: Echa una mirada a lo que está sucediendo a tu alrededor	Apoya la auto-evaluación de los detonantes externos actuales y los factores de riesgo externos.
B6	FFT: Famosas últimas palabras (1,2)	Ayuda a identificar cómo ciertos tipos de pensamiento pueden ser barreras u obstáculos para cambiar.
	SDI2aoda: Elementos claves del cambio	Descripción general del cambio personal por abuso de sustancias. Incluye elementos de habilidades de MI, CBT y enfrentamiento, así como análisis de factores de riesgo.
B7	TP17: Actividad/habilidades: Manejando situaciones difíciles # 2, 4, 7	Apoya la auto-evaluación de cuestiones clave sobre la recuperación en marcha.
	Hoja de trabajo: Obstáculos para cambiar	Apoya la auto-evaluación de barreras y obstáculos para el cambio. Desarrollo de confianza, contemplación y preparación de las etapas de cambio.
	Hoja de trabajo: Factores de riesgo externos SCQ	Proporciona el elemento de Confianza Situacional (SCQ).
B8	TP2: Trazando la línea	Se centra en la determinación real de hacer un cambio - e identificando comportamientos específicos que ellos han decidido no volver a hacer. Los elementos del MI evalúan la importancia y la confianza en la realización de estos compromisos. Aclara la transición entre la etapa de Contemplación y la etapa de Determinación del cambio. <i>Lección intensiva.</i>
	RH18: Resumen de factores de riesgo y protección	Los participantes resumen sus factores de riesgo externos e internos y sus planes para tratarlos eficazmente.
B9	TP4: Antes y Ahora	Examina las experiencias de recaídas pasadas para aclarar qué salió mal y desarrolla nuevos factores de protección externos. Incluye plan de acción.
	Hoja de trabajo: Drogas y alcohol confianza situacional (SCQ)	Proporciona el elemento de confianza situacional (SCQ).
B10	FFT: Predisponiendote # 3	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos y la recuperación.

	TP6: Haciendo una transición: ¿cómo vas a hacer?	Aborda áreas clave para los problemas en el mantenimiento de la recuperación - o en el mantenimiento de nuevos cambios en la vida y el estilo de vida. Incluye plan de acción.
	Resumen de la Unidad B	Resume las 10 sesiones de la unidad anterior
Punto de control después de la Unidad B		Evalúa la participación, motivación, comprensión, percepción. Evalúa el SCQ y la documentación resumida indicada anteriormente. Evalúa el plan de acción para el cuidado personal y posterior.

ABIERTO AL CAMBIO - UNIDAD C

Además de los elementos básicos de PreContemplación, Preparación y Confianza Situacional, el tema de esta unidad es el desarrollo del conocimiento de fortalezas internas, y la prevención de recaídas

	Recursos	Descripción
C1	FFT: He estado mirando... (una remodelación)	Recurso de interacción; aborda la renuencia a cambiar.
	AODA-I: Algunas de nuestras experiencias de vida	Identifica factores de riesgo específicos - y aclara las decisiones actuales.
	FFT: A veces es demasiado	Recursos de sensibilización y participación; aborda la renuencia o la resistencia encubierta al cambio.
C2	FFT: La pregunta de \$5,000,000	Recurso de concientización de MI; aborda la renuencia a cambiar.
	Hoja de trabajo: ¿Es una adicción?	Recursos de sensibilización y participación; identifica las características de las adicciones o dependencias.
	SD I aoda: Introducción al auto-descubrimiento	Inicia el proceso de cambio a través de la identificación y el tratamiento del abuso de sustancias y dependencias similares.
C3	FFT: Volver a empezar	Recursos de sensibilización y participación; aborda los problemas relacionados con la renuencia subyacente al cambio - incluyendo la confianza.
	FFT: ¿Por qué debería importar?	Recurso de concientización de MI; aborda la renuencia a cambiar.
	SD6.2: Razones para cambiar	Inicia el proceso de cambio a través de la identificación y el tratamiento del abuso de sustancias y dependencias similares.
C4	Hoja de trabajo: Múltiple dependencias	Aborda los problemas de múltiples dependencias y cambio de adicciones.
	FFT: Muchas partes de mi vida	Recursos de sensibilización y aceptación de MI; aborda la racionalización (barreras de precontemplación).
	SD I I: ¿Qué está pasando en mi vida?	El elemento introductorio ayuda a identificar sentimientos, problemas y factores de riesgo, reduciendo la resistencia e iniciando el proceso de conciencia personal y cambio.

C5	FFT: Sintiendo abrumado	Recursos de sensibilización y participación; aborda la confianza para hacer cambios positivos.
	SD5.1: Comprendiendo tus dependencias	Examina las adicciones y las múltiples dependencias y explica la naturaleza crónica de las dependencias. Aborda los problemas de negación y ayuda a los clientes a centrar su recuperación.
	Actividad: Situaciones # 4, #7	Ayuda a identificar cómo ciertos tipos de pensamiento pueden ser barreras u obstáculos para cambiar
C6	FFT: El alcohólico "funcional"	Recursos de sensibilización y aceptación de MI; aborda la renuencia y la racionalización.
	SD5.2: Comprendiendo tus dependencias	Examina las adicciones y las múltiples dependencias. Aclara la naturaleza crónica de las dependencias y la negación.
	Hoja de trabajo: Lista de verificación de riesgo de abstinencia por abuso de sustancias	Lista de verificación de riesgo de abstinencia por abuso de sustancias; confianza situacional para mantener la recuperación.
	Hoja de trabajo: Actividad de establecimiento de objetivos	Actividad de establecimiento de los objetivos
C7	Hoja de trabajo: Averiguandolo	Averiguandolo. Evaluación y formación de la identidad.
	FFT: El Efecto de Violación a la Abstinencia	Apoya la auto-evaluación y la perspicacia, y el riesgo de que un resbalón se convierta en una caída.
	TP14: Factores de riesgo clave para la recaída: Malestar físico	Ayuda a los participantes a examinar cómo este factor de riesgo ha afectado a sus decisiones pasadas y qué papel podría desempeñar en el futuro. <i>Lección intensiva.</i>
	Actividad: Situaciones # 2, # 3	Ayuda a identificar cómo ciertos tipos de pensamiento pueden ser barreras u obstáculos para cambiar
C8	TP9: Factores de riesgo clave - Prueba de control personal y 2 actividades	Factores de riesgo clave para la recaída: Pensamiento realmente malo (prueba de control personal). Ciertos factores de riesgo ocurren una y otra vez como las razones o predisposiciones más comunes para la recaída. Esta lección ayuda a los participantes a examinar cómo este factor de riesgo ha afectado sus decisiones pasadas y qué papel podría desempeñar en el futuro. <i>Clase básica y dos actividades.</i>

	TP7/RH30: No puedo volver a hacer eso.	El objetivo de la lección es la decisión de asumir el compromiso real de detener el comportamiento problemático (drogas, alcohol, violencia, etc.).
C9	TP9: Factores de riesgo clave - Prueba de control personal - 4 actividades	Apoya la auto-evaluación de los factores de riesgo internos y la recuperación en marcha (<i>véase más arriba</i> .)
	Hoja de trabajo: Amortiguadores.	Amortiguadores. Identifica factores de protección específicos (personas, lugares, cosas y situaciones, así como factores de protección interna).
	Hoja de trabajo: Conexiones	Conexiones. Guía la exploración y el desarrollo de factores de protección.
	Actividad: Situación # 12	Ayuda a identificar cómo ciertos tipos de pensamiento pueden ser barreras u obstáculos para cambiar
C10	TP5: Resumen del programa de abuso de sustancias	Revisa y resume elementos cruciales de recuperación: identifica dónde se han comprometido a cambiar, resume los factores de riesgo internos y externos, el historial de abuso de sustancias, la importancia del cambio y la confianza en las nuevas opciones. Elemento de resumen clave.
	Hoja de trabajo: Instrumento de Evaluación para antes y después del Programa de Abuso de Sustancias (AODA)	Instrumento de Evaluación para antes y después del Programa de Abuso de Sustancias (AODA). Proporciona el elemento de resumen. Breve evaluación de la importancia, la confianza y la disposición para cambiar el abuso de sustancias.
	Punto de control después de la Unidad C	Revisa el recurso TP5 y evalúa SCQ (arriba). Evalúa la participación, la motivación, la comprensión, la perspicacia. Evalúa el plan de acción para el cuidado personal y posterior. Las opciones incluyen el recurso AODA-MI-I.

ABIERTO AL CAMBIO - UNIDAD E

Prevención de Recaídas

Esta unidad proporciona un enfoque centrado en el cambio para la prevención de recaídas. Se enfoca en los factores de riesgo internos más comunes (lapsos), los factores de riesgo externos (identificando y evitando sus personas, lugares, cosas y situaciones específicas de alto riesgo), y el desarrollo de factores de protección internos y externos (redes de seguridad).

	Recurso	Descripción
E1	FFT - ¿Cómo es probable que esto funcione? (# 3)	Recurso de concientización; aborda la renuencia al cambio.
	Hoja de trabajo - Los signos de advertencia de la adicción	Recursos de concientización y educación (autoexamen).
	Hoja de trabajo - Evaluación de la motivación del abuso de sustancias	Recursos de MI para la concientización sobre el abuso de sustancias.
E2	FFT - ¿Cómo es probable que esto funcione? # 4	Recurso de concientización; la renuencia al cambio.
	SD6.4 - Razones para cambiar	Recurso centrado en el cambio basado en MI.
	SD7b - Costos y consecuencias	Recurso de concientización; aborda la renuencia al cambio.
E3	FFT - Algo de Tiempo Para Pensar	Recursos de concientización y aceptación; enfocado en el cambio.
	RH5.1 - Si lapsas	Proporciona información y comprensión de los factores personales de riesgos internos que conducen a los lapsos o la recaídas.
	Hoja de trabajo - ¿Cómo crees tu que has cambiado?	Autoanálisis de la etapa actual del cambio (etapa de contemplación).
E4	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #1)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.

	RH5.2- Si lapsas	Desarrolla una mayor comprensión y aceptación de los factores de riesgo internos personales que conducen a lapso o recaída.
	Hoja de trabajo - ¿Cómo han funcionado las cosas en el pasado?	Análisis de éxitos -y fracasos- en el pasado (contemplación y etapa de preparación temprana).
E5	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #2)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH5.3 - Si lapsas	Desarrolla un plan para el éxito en la gestión de los factores de riesgo internos personales que conducen a lapso o recaída.
	Hoja de trabajo - ¿Qué es diferente ahora?	Análisis de elementos de cambio personal (recurso de etapa de contemplación o preparación/determinación).
E6	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #3)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH5.4 - Si lapsas RH5.5 - Si lapsas	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	Hoja de trabajo - Actividad de valoración de los momentos de retorno (o giro)	Análisis breve de aspectos específicos de la preparación/determinación para cambiar.
E7	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #4)	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH7.1 - Evitando lo negativo	Recurso clave para evitar factores de riesgo externos elevados (personas, lugares, cosas y situaciones).
	Hoja de trabajo - Desde la última vez	Identifica y evalúa los cambios desde sus últimas experiencias de tratamiento.
	Hoja de trabajo - En el futuro: detonantes y factores de riesgo	Evalúa la vinculación entre los detonantes seleccionados y los factores de riesgo internos para la recaída.
E8	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #5)	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.

	RH7.2 - Evitando lo negativo	Recurso clave para evitar factores de riesgo externos elevados (personas, lugares, cosas y situaciones).
	Hoja de trabajo - Actividad de resumen de los factores de riesgo	Evalúa los factores personales de riesgo internos y externos.
E9	FFT - Supervivencia (factores de protección)	Evalúa los elementos personales de los factores de protección interna.)
	RH12.1 - Redes de seguridad	Recurso clave en el desarrollo de factores de protección externos (red de seguridad personal) - incluye el análisis de un plan de acción específico para la prevención de recaídas.
E10 *	Hoja de trabajo - Escalas de autoeficacia para abstinencia de abuso de sustancias	Evalúa el nivel actual de confianza en el manejo de situaciones problemáticas específicas y factores de riesgo.
	RH12.2 - Redes de seguridad	Recurso clave en el desarrollo de factores de protección externos (red de seguridad personal) - incluye el análisis de un plan de acción específico para la prevención de recaídas.
	Hoja de trabajo - Plan de acción: Avanzando desde aquí	Desarrolla un plan de acción personal.
	Actividad de resumen- Unidad E	Resumen de la comprensión y la perspicacia en los elementos claves de esta unidad.

* Nota: esta es una lección completa y puede extenderse más allá de una sola sesión de programa.