



LA REESTRUCTURACION CONGNITIVA Y EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES. TECNICAS PSICOTERAPEUTICAS PARA LA DISMINUCION DEL USO DE DROGAS EN JOVENES.

Autores:

Dr. Joselo Alban Obando Ms.

Dra. Martha del Rocío Vera García.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Joselo Alban Obando y Martha del Rocío Vera García (2017): "La reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales. Técnicas psicoterapéuticas para la disminución del uso de drogas en jóvenes", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (octubre 2017). En línea: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2017/10/disminucion-drogas-jovenes.html>

Resumen.

El consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes cada vez aumenta en todo el mundo, siendo más el número de adolescentes quienes la usan. A pesar de los intentos que a nivel mundial los diferentes gobiernos, con sus políticas de lucha contra el consumo de drogas, que han implementado, pero los logros son mínimos.

El consumo, junto a escasas campañas de prevención de sustancias adictivas para los adolescentes, ha determinado un alto índice de prevalencia del consumo de drogas que se duplique, en los últimos ocho años.

Las causas del consumo de drogas es multifactorial y entre ellas se encuentra la falta de que los jóvenes manejen adecuadamente las habilidades sociales, por lo que es importante entrenarlo en técnicas que en momentos específicos los ayude a paliar el déficit de la relación consigo mismo y con los demás frente a una problemática que se desencadena a raíz del intercambio social.

La reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales, según Caballo (2000) se aplica actualmente, solo o en unión de otras técnicas terapéuticas, así lo hemos comprobado en nuestra experiencia profesional, como psicólogos clínicos por más de veinte años de ejercicio profesional, en casos de jóvenes atendidos en la consulta privada con problemas de uso y abuso de drogas comprobando que el entrenamiento en Habilidades Sociales en la mayoría de los casos han ayudado a los jóvenes a adquirir una conducta socialmente habilidosa y a disminuir el uso de sustancias y en otros a abandonar su uso completamente.

Palabras

Droga, entrenamiento, habilidades sociales, estupefaciente, prevención, psicotrópicas, conocimiento,

Claves:**Abstract**

Summary: They sum up that The consumption of psychotropic and narcotic substances every time increases in the whole world (everybody), being more the number of adolescents who use it. In spite of the attempts that on a global scale the different governments, with its struggle politics against the consumption of drugs, which have helped, but the achievements are minimal.

In the last ten years the Ecuador has changed of being an area of transit of drugs to a center of gathering (store), incipient production, camouflaged mailing of substances and wash of money. This has caused a serious situation in the young people between 16 to 18 years. In accordance with the second national survey of consumption of drugs in students of high school realized by the National Council of Narcotic Control of Substances and Psychotropic with the support of the Organization of American states in 2004, the consumption, along with (near to) scarce campaigns of prevention of addictive substances for the adolescents, has determined a high index of predominance of the consumption of drugs that doubles, in the last eight years.

INTRODUCCIÓN

Con este artículo, pretendemos concienciar a la población de jóvenes acerca, de la importancia que tiene el conocimiento del uso de las drogas y las consecuencias que en todas las esferas del ser humano, así como el de su entorno social; y sobre todo la relevancia que tiene el entrenamiento en habilidades sociales, para la disminución y/o abandono del uso de drogas para que puedan afrontar las situaciones críticas y desarrollen relaciones armónicas consigo mismo y con los demás

El consumo de drogas es uno de los problemas de salud pública que enfrenta la mayoría de los países del mundo, la adolescencia es una etapa crítica para iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el adolescente enfrenta una etapa de transición propia de su edad, con presencia de cambios biológicos, psicológicos y se unen en la actualidad una serie de factores sociales, económicos y legales, que favorecen el consumo de droga en unas edades cada vez más precoces. En la actualidad se vive una crisis de valores donde el joven tiene libertad y poder adquisitivo, lo que es aprovechado por las industrias del ocio y por otros sectores económicos (telefonía móvil, música, ropa, etc.) de esta manera estimular el consumo juvenil de todo tipo de producto, entre los que las drogas no es una excepción.

El uso del término habilidades significa que la conducta interpersonal consiste en un conjunto de capacidades de actuaciones aprendidas. Mientras que en desarrollo personal podríamos verlo como una capacidad inherente para actuar de forma afectiva, conductualmente pudiera verlo como una capacidad específica. La posibilidad de utilización de cualquiera, en cualquier situación que pudiera ser crítica, por lo que ocurriría bajo tensión, está determinado por factores ambientales, de la persona y la interacción entre ambos, por lo tanto una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa, implica la interacción de varios factores a la vez (lo personal, lo situacional y la conducta que

emerge). Podríamos decir que una conducta socialmente habilidosa, es una capacidad inherente al hombre donde ejecuta una conducta social de intercambio con resultados favorables para ambos implicados. Martínez (2006). Y es lo que se ha logrado desarrollar en los jóvenes que han usado drogas.

El tema es de gran importancia por cuanto son cada vez más los jóvenes que usan drogas y adquieren una dependencia de las mismas. Los factores son muchos y entre ellos es la falta del manejo de habilidades sociales en los jóvenes que les lleva a decir "sí" a la invitación que le hacen para el uso de cualquier sustancia psicotrópica o estupefaciente. Por lo que consideramos que una vez que los jóvenes se entrenen en las habilidades sociales desarrollaron estrategias para decir "no" y sobre todo para abandonar y/o disminuir el uso de drogas.

El resultado de la investigación contribuirá a la solución del problema que están presentando las instituciones educativas, y ayudará a que un número considerable de jóvenes, disminuyan el consumo de sustancias psicoactivas, al comprobar la eficacia del uso de la relajación. Obteniendo un impacto positivo en la salud mental y una mejor calidad de vida en los jóvenes y la sociedad.

HISTORIA

Los psicólogos autores de este artículo, iniciamos el trabajo con jóvenes consumidores de drogas, desde el año 2010, siendo 200 jóvenes 160 varones y 40 mujeres,. Comprendidos entre la edad de 12 a 19 años de edad; casos que fueron atendidos en la consulta privada del Cantón Babahoyo y sus parroquias urbanas y rurales.

Nuestro trabajo está fundamentado en varias investigaciones realizadas sobre el tema.

Los especialistas del observatorio ecuatoriano de drogas (OED, 2004) encuestaron a 13.912 estudiantes de colegios públicos y privados del país y entre las edades de 13 y 19 años, distribuidos en segundo, cuarto y sextos curso, incluyó colegios públicos y privados de 31 ciudades de país. El resultado global es que el consumo de licor, tabaco y las drogas ilícitas, se inicia a menor edad y que es cada vez mayor el número de jóvenes que consumen. El 12,8 por ciento de los estudiantes han probado alguna vez alguna sustancia, es decir unos 128.000 jóvenes, de entre más de un millón de secundarios.

El padre José Antonio López, del Hogar para Jóvenes Infractores Virgilio Guerrero (diario elcomercio.com/.../consumo-drogas-crece-ecuador__0128389105.html. 28/4/2006), considera que esto es el resultado de la falta de recursos para programas masivos de ayuda, así como el incumplimiento de la Ley Antidrogas en el campo preventivo. Hay resultados micro que causaron sorpresa. En el caso de la marihuana la edad de consumo es dos años más temprana que antes. Ahora los niños inician el consumo a los 12 años, durante la transición de niño a adolescente, cuando buscan roles de vida. El consumo de esta droga se incrementó casi en un 200 por ciento en relación a 1998. Este es un alucinógeno natural que, a decir de los especialistas, está en el grupo de las drogas de la tranquilidad, que disminuyen la intensidad de ciertos funcionamientos mentales, básicamente de la angustia. "Ciertos conflictos internos al sujeto generan toda una serie de afectos disfóricos (cuando la persona se siente herida). Los afectos psicotrópicos de las drogas de la tranquilidad permiten disminuir la intensidad de los afectos disfóricos", dice el estudio. Además, el 73 por ciento de los encuestados admitió haber probado alguna vez alcohol desde los 14 años en adelante. Para el padre López es necesario tomar medidas urgentes para frenar estas adicciones en los jóvenes, cómo "disminuir a cero" la publicidad de licores y cigarrillos en el país. (2).

Los resultados que cuestionan el trabajo de los educadores y padres de familia, según el estudio, la mayoría de consumidores se encuentran en familias, que los padres ignoran dónde están sus hijos o han tenido problemas de divorcio. La mayoría de los consumidores están en unidades educativas privadas donde los chicos sienten que no tienen confianza con sus profesores para tratar problemas personales. El aumento del consumo de drogas está estrechamente ligado a la mayor disponibilidad de sustancias en el país. Para el secretario ejecutivo del CONSEP, Oswaldo Montalvo (2005), parte de las

drogas se quedan en el país y las mafias se aprovechan de las familias desorganizadas por la migración, dijo el alto ex oficial de Policía, experto en antinarcóticos.

Los estudiantes de la Universidad Estatal del Sur de Manabí (UNESUM) del área de salud realizaron una investigación durante el periodo Abril, Agosto del 2012, sobre los factores que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas de los colegios del Cantón Jipijapa, llegando a la conclusión de que, el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes estudiantes, afecta principalmente en el ámbito educativo, ya que los estudiantes no asisten a clases con regularidad, tienen bajo rendimiento académico e influye en su comportamiento dentro y fuera de la institución, convirtiéndose en seres impulsivos, agresivos y aislados del medio social. En vista de los resultados que obtuvieron en las técnicas empleadas, se determinó que el 50% de los jóvenes encuestados piensan que el consumo de psicoactivos se debe a la presión por parte de los amigos, el 25% consideran que lo causan los problemas familiares, el 15% la curiosidad y el 10% piensa que es por evadir la realidad. Esto les dio a conocer que el factor familiar puede influir mucho en el consumo de sustancias psicoactivas.

En el Ecuador los adolescentes y jóvenes asocian el disfrute del ocio y de las relaciones sociales con el uso de este tipo de sustancias. El abuso de alcohol y de otras drogas, durante el fin de semana, está interfiriendo en el desarrollo saludable del adolescente, porque las usan para aliviar sus ansiedades, iras y otros problemas de tipo social y psicológico.

La causa del consumo de drogas de los y las adolescentes es de tipo multifactorial, es decir que no existe un solo factor que los induce a consumir, sino que se han encontrado factores de tipo social, psicológicos, biológicos y hasta culturales.

El estado, la familia, las instituciones educativas, etc. no les ofrecen los espacios u otras actividades para el manejo adecuado de las crisis en las que se encuentran los adolescentes, y esta carencia los lleva a aceptar las propuestas de consumo de drogas, que otros le ofrecen, inicialmente de manera gratuita; una vez que las prueban se dan cuenta que los efectos les producen, lo que ellos buscan: "ser aceptados", "sentirse importantes", modifican la forma de pensar, de reaccionar, de relacionarse con los demás y de enfrentarse a los desafíos de la realidad. Formas de comportarse que se convierten en hábitos y por ende en conductas difíciles a modificar.

Muchas veces los centros de venta y consumo de drogas a nivel minorista son las mismas instituciones educativas, esto se lo ha constatado por la prensa de la ciudad de Babahoyo en el año anterior donde se indicaba que en ciertos colegios de esta ciudad se consumen drogas y que las mismas las adquieren dentro de las instituciones, como lo indica el Jefe de Operaciones de la Policía de Los Ríos, teniente coronel José Vargas, (2013). Detalló que la presencia de los uniformados en los colegios fue fundamental porque identificaron a 40 jóvenes que estaban en riesgo de droga. En esa tarea se descubrió trece casos de droga y a un importante grupo de estudiantes que la consumían y que la proveían dentro de los planteles educativos.

A pesar de conocer empíricamente de un alto porcentaje de estudiantes secundarios, hombres y mujeres que consumen drogas en Babahoyo, y en el Ecuador, sin embargo no existen centros especializados para el tratamiento de adolescentes drogodependientes, que

sean administrados por el estado y/o que brinden un tratamiento integral, efectivo y con todas las condiciones y normativas que les garanticen una verdadera rehabilitación.

Es por ello la necesidad de presentar la técnica del entrenamiento en habilidades sociales que permita a las y los adolescentes consumidores de drogas, a reencontrarse consigo mismo, realizando, un autocontrol del estrés, para que alcancen un mayor nivel de calma, ansiedad o ira, y puedan adquirir un dominio de su cuerpo y de su mente, para reducir la activación por el deseo de consumir drogas y por lo tanto se conviertan en seres humanos creativos, dinámicos, con un buen nivel de autoestima, capaces de tomar decisiones en beneficio de su desarrollo personal y social.

OBJETIVO GENERAL

Determinar las ideas irracionales y las habilidades sociales en los jóvenes usuarios de drogas

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Aplicar la reestructuración cognitiva en los jóvenes consumidores de drogas para superar el consumo.

Entrenar en habilidades sociales a los jóvenes para disminuir el uso de droga.

METODOLOGÍA

Se aplicó el método cognitivo-conductual que está enfocado a la vinculación del pensamiento y la conducta. Se combinaron técnicas de reestructuración cognitiva, y de entrenamiento en habilidades sociales.

Se atendieron 200 casos en psicoterapia individual, casos que fueron atendidos en la consulta privada por cada uno de los psicólogos autores de este artículo.

Los casos fueron conocido por los terapeutas de manera directa, en donde las madres y padres solicitaban una cita para sus hijos.

Posterior a ello los psicólogos proponentes, socializaban las diferentes técnicas para una mejor atención, logramos mejores resultados al realizar estudio de casos y planificar las estrategias de intervención, utilizando el método cognitivo conductual.

TÉCNICAS.

Reestructuración cognitiva (Arturo Bados y Eugeni García Grau, 2010). Esta técnica es una de las más importantes dentro del modelo cognitivo. Se centra en aquellos pensamientos y creencias, a menudo repetitivo y recurrente, que influyen en nuestras emociones y conductas. Estos pensamientos acostumbra a ser distorsiones cognitivas de la realidad que provocan malestar y ansiedad y se suelen producir de forma automática, por lo que es un objetivo básico identificarlos y buscar alternativas racionales.

Esta técnica consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos de modo que queden sustituido por otros más apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional o conductual, causados por los primeros.

Entrenamiento en habilidades sociales, que consiste en asegurar que las habilidades sociales aprendidas en las sesiones, se apliquen en situaciones distintas a aquellas en las que se produjo el entrenamiento. Es imprescindible seguir aplicando los entrenamientos, repitiendo de forma intensiva los ensayos en diferentes situaciones y con diferentes personas, tanto en el contexto del entrenamiento como en situaciones reales.

RESULTADOS.

Se realizaron 8 sesiones individuales con cada caso, en donde se aplicaron las las técnicas antes descritas, con cada uno de los casos tratados, los jóvenes identificaban sus pensamientos e ideas irracionales que les producía la compulsión por consumir. Al identificar estas ideas por medio de la imaginación y ensayos conductuales empezaban a buscar otras alternativas a estas ideas de consumo, que posteriormente fueron poniéndolas en práctica en su vida cotidiana, logrando obtener ideas diferentes respecto al consumo, y automáticamente el deseo del consumo disminuía.

En cuanto a los resultados del entrenamiento en habilidades sociales, se realizaron orientaciones sobre la necesidad de que adquieran formas de socializarse, de autoestimarse, formas de aprender a decir no y de comunicarse asertivamente, es decir luego del diagnóstico psicológico de personalidad y tipo de consumo se trabajó con cada uno en los déficit de las habilidades sociales, los ensayos conductuales en el consultorio y las tareas a casa permitieron que ellos adquieran nuevas habilidades sociales.

En un 15% mantuvieron la forma de consumir; en un 75% de los casos disminuyeron el consumo y sólo en un 10% abandonaron el consumo y se mantiene en el proceso de recuperación con psicoterapias de refuerzo y seguimiento de manera esporádica.

A continuación se presentan cuadros estadísticos de los datos generales de los 200 jóvenes atendidos entre 12 y 19 años de edad, en la consulta privada de los psicólogos autores del presente artículo.

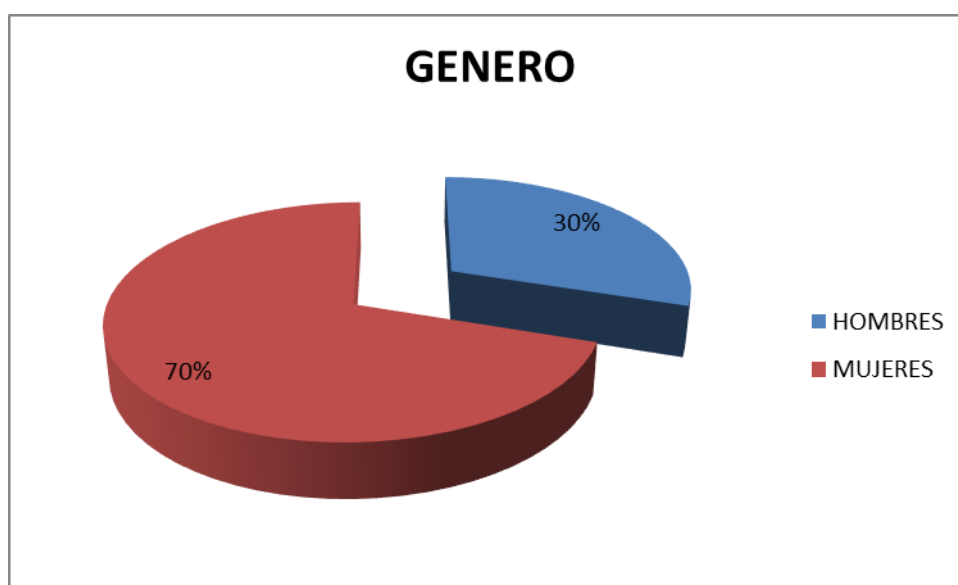


TABLA 1 PORCENTAJES DE CASOS. INTERPRETACION -ANALISIS

Como se puede observar en el gráfico los casos atendidos son del género masculino con un 70%, mientras que el género femenino un 30%. Lo que indica que son más los hombres que consumen drogas que las mujeres.

DATOS DE LA SUSTANCIA MAS CONSUMIDAS POR LOS ADOLESCENTES

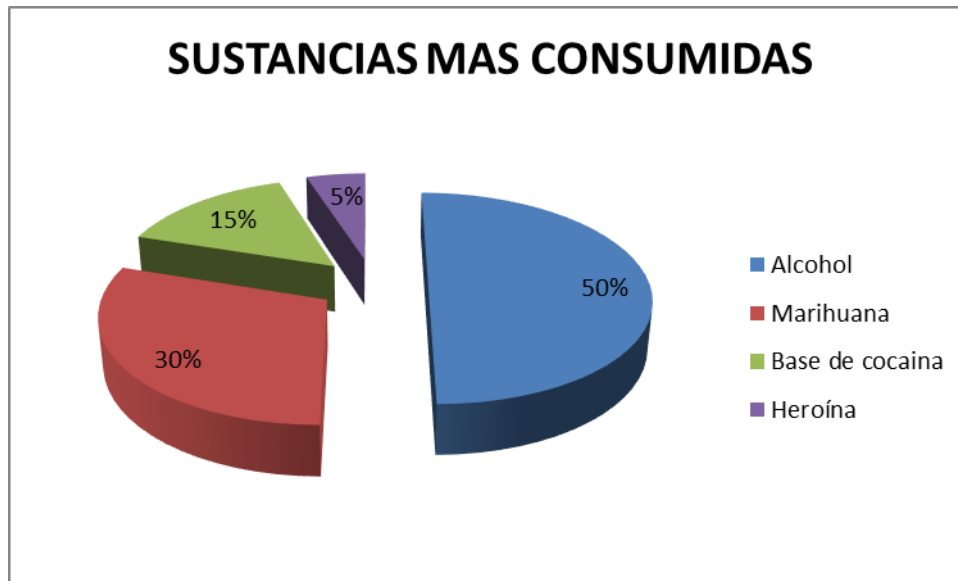
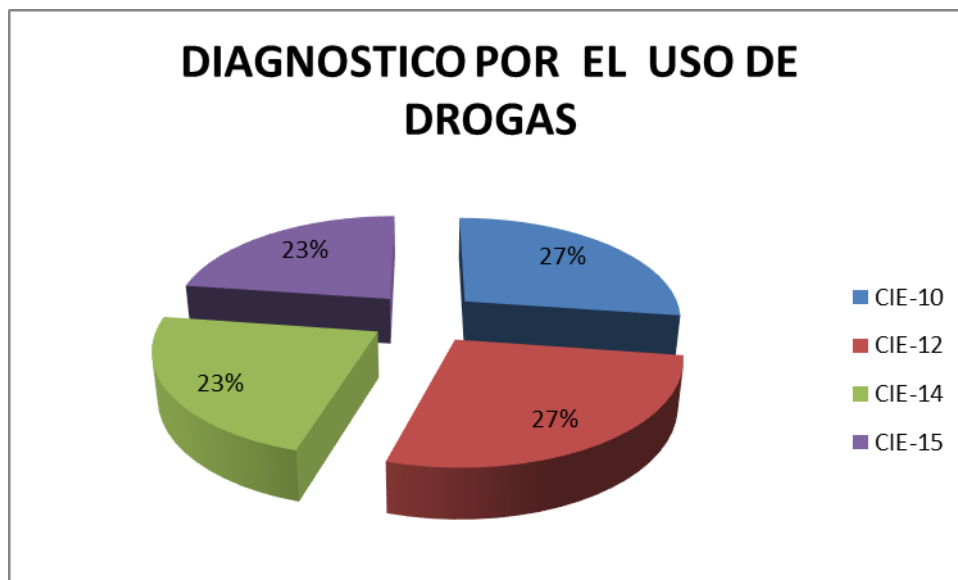


TABLA 2. LA SUSTANCIAS QUE MÁS HAN UTILIZADOS LOS ADOLESCENTES

INTERPRETACION – ANALISIS.- Las sustancias mayor nivel de consumo de los adolescentes es el alcohol con un 50%, marihuana con un 30%, base de cocaína con un 15%, heroína con un 5%.



. TABLA 3

DIAGNOSTICOS por el uso de drogas. Trastorno mental y del comportamiento por el uso de sustancias. Según la clasificación internacional de enfermedades (CIE 10).

INTERPRETACION-ANALISIS.- En la tabla 3 presentamos el diagnostico según el F.10 (trastorno mental y del comportamiento debido al consumo de alcohol), corresponde el 27% y un mismo nivel el

F.12, (trastorno mental y del comportamiento debido al consumo de marihuana), el 23% que corresponde al F14 (trastorno mental y del comportamiento debido al consumo de cocaína), y con un mismo proporcional el F11 (trastorno mental y del comportamiento debido al consumo de opioides), con un 23%.

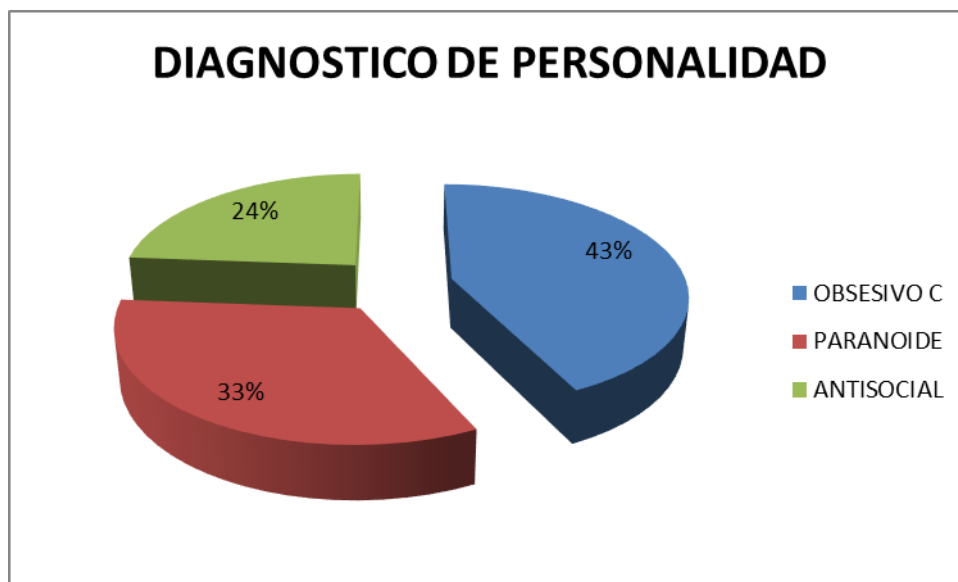


TABLA 4 DIAGNOSTICO DE PERSONALIDAD

Como podemos apreciar en la tabla 4, el mayor número de pacientes fueron diagnosticado: personalidad obsesivo compulsivo con un 43%, el 33% corresponde a la personalidad paranoide y un 24% fue asignada a la personalidad antisocial.

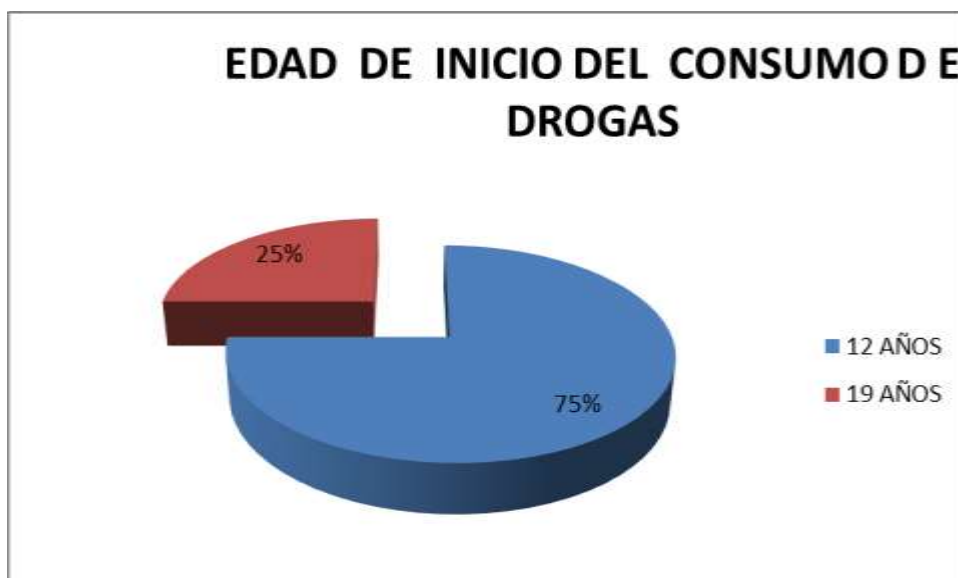


TABLA 5 LA EDAD QUE SE INICIA EL CONSUMO DE DROGA

La parte más notable de los adolescentes de acuerdo a edades que empezaron el consumo de drogas, es de los 12 años con un porcentaje del 75%, y a los 19 años con un margen del 25%.

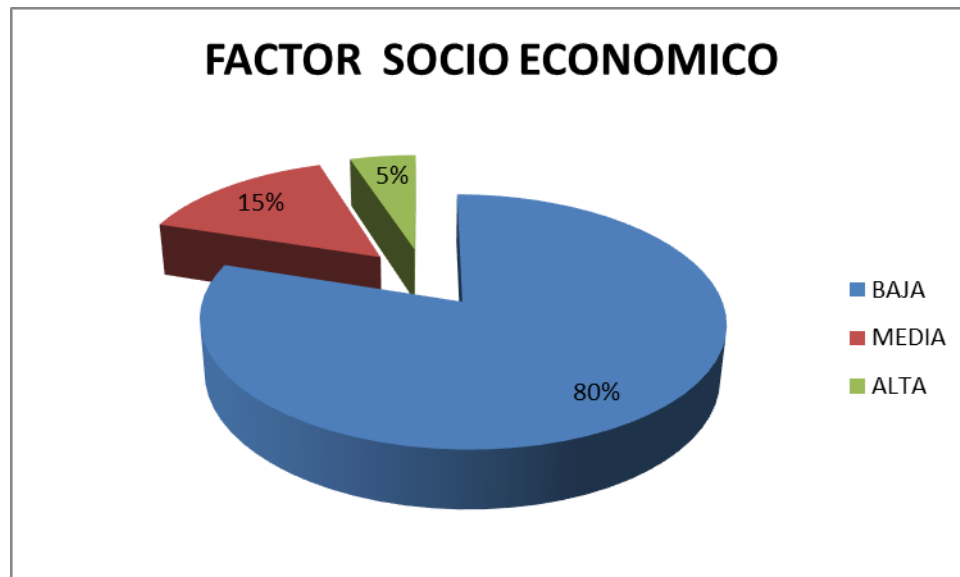


TABLA 6 FACTOR SOCIOECONÓMICO D E LOS JOVENES ATENTIDOS
ANALISIS-INTERPRETACION

El margen de consumidores se encuentra en los extractos sociales de clase baja con un 80%, la clase media con un 15% y por último el 5% de la población lo constituye la clase alta.

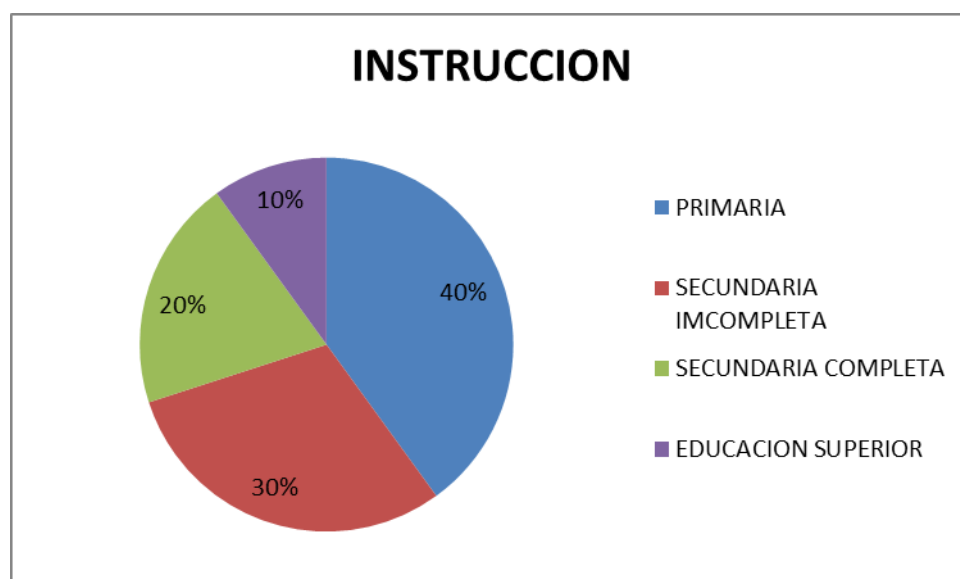


TABLA 7 NIVEL DE INSTRUCCIÓN

ANALISIS-INTERPRETACION

El nivel de instrucción está en un 40% la primaria, el 30% secundaria incompleta, el 20% secundaria completa y un 10% de educación superior.

La aplicación de las técnicas de reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales, obtuvieron los siguientes resultados en los 200 jóvenes consumidores de drogas, en cuanto al abandono, la disminución y el mantener el uso de drogas.

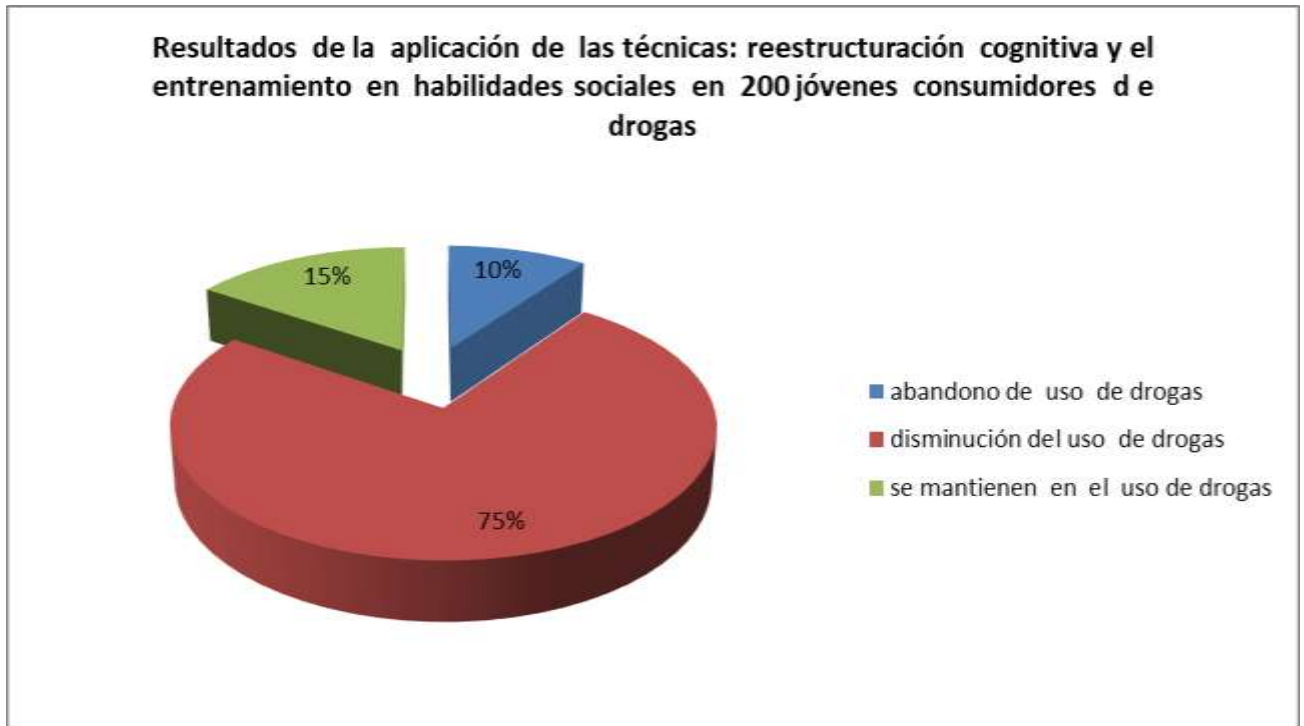


TABLA 8. Resultados de la aplicación de las técnicas: la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales en los 200 jóvenes consumidores de drogas atendidos en la consulta privada de los psicólogos clínicos, proponentes de este artículo científico.

como se puede apreciar sólo el 10% de la población que equivale a 16 jóvenes que abandonaron el uso de drogas y se mantienen en seguimiento y control psicoterapéutico de manera esporádica. El 75% disminuyeron la frecuencia y la cantidad del uso de drogas y el 15% aún se mantiene usando drogas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CABALLO, Vicente. Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conductas. 2011. Guayaquil Ecuador. 970 p.

ANGELES, Rubén y HERNÁNDEZ, Ricardo. "Técnica de relajación de Jacobson como herramienta en la psicología deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de futbol categoría 88 del centro de formación Pachuca". Asesora: Lcda. En Psic. Aída Georgina Méndez Dosal. Instituto de Ciencias de la Salud Área Académica de Psicología. Universidad autónoma del Estado Hidalgo. 2007.

CASTANEDO Celedonio. Fundamentos teóricos de la relajación y aplicación de un programa de entrenamiento autógeno a un grupo de deficientes mentales. Trabajo presentado en el II Simposio de Psicobiología, 6—11 set., 1982, universidad de costa rica, San José, Costa Rica.

Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefaciente y Psicotrópicas (CONSEP). Organización de Estados Americanos. Segunda encuesta nacional sobre consumo de drogas en estudiantes de enseñanza en el 2004. Quito. Observatorio Ecuatoriano de las Drogas (1).

GABALDA, Isabel. Manual de Psicoterapia Cognitivas. Barcelona: Paidós . 2000. 450 p.

LINKOGRAFÍA:

CELIS, Juan Sebastián (en línea). El Desarrollo Personal Y Sus Ventajas. Disponible en internet. Maya <http://www.sebascelis.com/el-desarrollo-personal-y-sus-ventajas/>. 2014.

ESCALERA, Andrea. (en línea). Terapias de relajación para pacientes con adicción al alcohol. Disponible en internet internet: <http://anescalera.blogspot.com/2012/10/terapias-de-relajacion-para-pacientes.html>. Lunes, 15 de octubre de 2012.

Diario el comercio.com/.../consumo-drogas-crece-ecuador__0128389105.html. 28/4/2006 (2).

MAHONEY, Michel. Cognición y Modificación de Conducta. Méjico: Trillas. 1983. 360 p.