

Inclusión del mindfulness como herramienta terapéutica con jóvenes

Asociación Dianova España. CET Dianova Zanduetta

XXIII SEMINARIO IBEROAMERICANO SOBRE DROGAS Y COOPERACIÓN – RIOD



www.riod.org



<https://dianova.es/>

Antecedentes y objetivos

CET Zanduetta es un centro residencial mixto para jóvenes con problemas de consumo y de conducta. El taller de prevención de recaídas es fundamental en el tratamiento, y se introducen variables innovadoras en su diseño como el mindfulness, consiguiendo:

- Prestar atención al presente.
- Aumentar la consciencia del espacio y capacidad de responder eficazmente a situaciones de riesgo.
- Reducir tendencia a exacerbar los estados emocionales negativos.



Actividades

- Revisión y diseño del taller de prevención de recaídas para introducir la práctica del mindfulness.
- Creación de fichas y repositorio de material audiovisual.
- Registro de asistencias y de participación.
- Realización de actividades y sesiones estructuradas.
- Realización de permisos y salidas.
consolidando la abstinencia a sustancias.
- Consultas a psicólogo y equipo educativo para un adecuado manejo de situaciones de riesgo.



Impacto/Resultados

- Uno de los pilares básicos de la intervención terapéutica es la motivación hacia el cambio, derivando en una mayor tasa de éxito.
- A lo largo de los años muchos jóvenes han conseguido permanecer abstinentes y desarrollar un proyecto de vida normalizado tras su alta terapéutica en CET Zanduetta.
- La prevención de recaídas es una herramienta útil para mantenerse abstinentes.

Elementos innovadores

- Integración de enfoque psicoterapéutico tradicional con prácticas basadas en la conciencia plena para reducir el riesgo de recaída, incidiendo sobre el malestar psicológico que normalmente la precipita.
- Importancia de abordar esta materia el impacto de género y su relación con los consumos tanto en las chicas como en los/las chicos/as. Potenciar modelos de nuevas masculinidades con los jóvenes.
- El mindfulness ha proliferado como herramienta cada vez más habitual en los planes psicoterapéuticos por su versatilidad y las posibilidades que ofrece.

Claves de éxito y aprendizajes

- Intervención en materia de tratamiento de adicciones desde una perspectiva biopsicosocial y con un abordaje multidisciplinar en clave de género.
- Consideración de la prevención de recaídas como herramienta fundamental en el tratamiento con elementos innovadores que incrementan la adherencia al taller.
- Inclusión de elementos de manejo y gestión del malestar, como el mindfulness.
- Módulos para adquisición de herramientas que permitan afrontar el riesgo de recaída en el consumo de sustancias tóxicas.