



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## **Mantenimiento de las habilidades de rehusarse al consumo en usuarios crónicos de alcohol y drogas: un estudio de casos**

En México, el consumo de alcohol y drogas ha sido un problema social. Los estudios epidemiológicos indican que el consumo moderado alto de alcohol ha prevalecido en los últimos años, se ha igualado la cantidad de ingesta en ambos sexos y alcanzado el consumo crónico hasta entre un cinco a 10% de la población. En lo referente al consumo de drogas ilegales, éste se ha incrementado tanto en hombres como en mujeres. Es indispensable que esta población tenga acceso a diversos tratamientos y se evalúe su impacto en la reducción de éste problema.

El Community Reinforcement Approach (CRA) ha demostrado ser uno de los mejores programas de intervención para lograr la abstinencia en usuarios con consumo crónico de drogas legales o ilegales en los Estados Unidos. En México, la adaptación del CRA requirió modificar algunos de sus componentes y añadirle el de autocontrol emocional. A partir de estos cambios se estructuró el Programa de Satisfactorios Cotidianos (PSC) que favoreció la reducción significativa en el patrón de consumo en los usuarios participantes y el incremento en la satisfacción con su funcionamiento cotidiano. Este es un Programa intensivo, que integra diversos componentes en función de la gravedad de la problemática por modificar. Sin embargo, requiere la evaluación sistematizada de cada uno ellos.

En un estudio con una población mexicana de consumidores crónicos, la habilidad para rechazar la presión social al consumo y los pensamientos de apetencia o necesidad por consumir funcionaron como precipitadores predictores de la abstinencia. El componente de Rehusarse al Consumo es uno de los más importantes ya que provee al usuario de las estrategias necesarias para negarse ante situaciones de ofrecimiento e insistencia en las invitaciones y en momentos en los que sus pensamientos precipitadores le activan la conducta de consumo.

Las habilidades para rehusarse al consumo evaluadas en estos usuarios fueron: negarse asertivamente, sugerir alternativas, cambiar el tema de la plática, ofrecer justificación, interrumpir la interacción, confrontar al otro y su lenguaje corporal, así como el cambio de pensamientos precipitadores mediante el uso de la reestructuración cognoscitiva.

El objetivo de este estudio fue evaluar el nivel de dominio alcanzado en las habilidades de rehusarse al consumo por cuatro usuarios crónicos de drogas del Programa de Satisfactorios Cotidianos (PSC). Cada usuario realizó un análisis de sus situaciones de riesgo para el consumo ante la presión social y efectuó un ensayo conductual en el que ponía en práctica las habilidades. Posteriormente identificó sus pensamientos precipitadores y llevó a cabo un ejercicio en el que el terapeuta repetía en voz alta los pensamientos precipitadores del usuario y éste los cambiaba por pensamientos positivos orientados a modificar la decisión de consumir. Estos ejercicios fueron grabados y

evaluados por dos terapeutas del PSC. Los resultados indican un nivel de dominio alto de las habilidades de rehusar el consumo ante presión externa e interna; adicionalmente, los usuarios aplicaron las habilidades de rehusarse a consumir en escenarios naturales. Redujeron sus episodios de ingesta, lograron mantener la abstinencia, disminuyeron las situaciones de ofrecimiento en las que tuvieron consumo e incrementaron su seguridad para no consumir al exponerse a ofrecimientos.

[Se adjunta el documento completo en pdf.](#)

**FUENTE:** *Scielo/México*

<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n1/v33n1a6.pdf>

