



### Práctica 7: Identifica el momento de cambio según la Teoría transteórica del cambio conductual

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: PROCESO DE CAMBIO CONDUCTAL		
<b>Competencia implicada</b>	C2: Capacidad de adaptación a situaciones nuevas surgidas dentro del encuentro profesional en función del momento de cambio conductual de la persona.	
<b>Resultado de aprendizaje esperado</b>	R6: Emite juicios estimando y calculando el momento de cambio de la persona.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Reconocer los estadios de cambio de la teoría del cambio conductual de Prochaska y Diclemente, en diferentes casos prácticos.</p> <p>Identificar las diferentes estrategias de cambio para cada momento de cambio conductual.</p>	<p>Identifica el momento de cambio en los tres casos que se presentan.</p> <p>Justifica el por qué de tu decisión, con la teoría que se aporta en este tema.</p> <p>Identifica las estrategia de cambio para cada caso.</p>	<p>Ficha de trabajo.</p> <p>Ficha de apoyo.</p>

#### Ficha de trabajo. Casos

##### Caso 1

*A dejar las drogas, me motivo, en un momento de lucidez, pensar que estaba metido en una ruina. Me motivo mucho ver como mi familia estaba sufriendo a cuenta mía y eso... En un momento de lucidez lo pensé bien y vi que por ahí no iba a ningún lado y que realmente me había equivocado. Me lo pensé, recapacite e intenté dejarlo. Lo que más me motivo fue mi madre, ya que cada vez que la veía se echaba a llorar... que porque no salía de ahí... etc. Éramos una familia normal y corriente, trabajadora y mis consumos estaban cambiando la familia. Tenía otros hermanos y hermanas por detrás, yo era el mayor y servía de ejemplo a los demás. Todas esas responsabilidades y un momento de lucidez..., ya que un yonkie en un momento dado se pasa esas responsabilidades por debajo de..., ya que hay muchos que las tienen como yo. Hay que tener la suerte de que, en un momento dado, te pille la cabeza ahí bien. ..*

*Me costó mucho salir, yo no fui a ningún sitio, yo salí por mí mismo. Una de las cosas que me planteé es que tenía que salir por mí mismo, que no iba a ir a un centro de*

OCW

Comunicación interpersonal y habilidades sociales en las relaciones de ayuda profesional

Berrio-Otxoa, K.; Inza, A.; Lledó, M.M.; Telletxea, S.

*rehabilitación para luego salir y recaer, tal y como le ha pasado a mucha gente que conozco, por no decir a casi todos. Necesitaba darme más fuerza a mí y pensar que podía dejarlo.*

*Me encerré en casa. Yo, de hecho, estaba casado y se lo propuse a mi mujer, bambien yonkie igual que yo. Ella me dijo que adelante, que bien, que vale, que lo íbamos a dejar... Sin embargo, fuimos comprobando que no podíamos, no porque a mí me fallara la voluntad, sino por la de ella. Entonces, ¿qué pasaba?... Ella me arrastraba a mí. Llego a tal punto que vi que le tenía que dejar o sino no iba a conseguir nada. Entonces lo hablé con ella y le dije que lo mejor que podíamos hacer era separarnos y cada uno se buscara la vida por su lado, por sí mismo. Me fui a vivir con mis padres.*

*La terapia que me hice fue la siguiente; me encerré en casa por mi propia voluntad, sí, le dije a mi madre que me ayudara y me encerré. No salí.*

*Y cuando creí que ya lo llevaba bien, volví a salir. ¿Qué pasó? Entonces mi mujer se enteró de que yo estaba otra vez por la calle y me buscó. De alguna manera volvimos otra vez a... Yo la quería y pues, bueno, al quererla, empiezas otra vez que "Paqui" que "palla..".*

*Pero ya en poco tiempo me di cuenta y me pregunté: "¿qué ostias estás haciendo?, dejas primero a tu mujer y luego das marcha atrás y ¿todo lo que has estado haciendo?" Me di cuenta de que realmente no había dejado la heroína, simplemente la había dejado unos días pero no estaba limpio todavía, entonces ya volví a hablar con ella y le dije que no podía.*

*Requiere una limpieza corporal pero requiere más que nada una limpieza de coco, de meterte en la cabeza que no necesitas la droga, que puedes vivir sin ella y que debes vivir sin ella, no necesitas una dosis para funcionar.*

*Hay tres historias, hay tres enganches; uno el de la heroína, otro el de estar puesto y el tercero, el enganche a la gente, el ambiente, lo que relacionas con la droga. No es sólo la heroína en sí, sino el estar puesto y haberte hecho una vida en ese mundo.*

*La primera vez que lo dejé, cuando volví a caer, todavía no estaba limpio del todo. Cometí un poco un fallo, creo que necesitaba de alguna manera estar colocado. Sabía que no me tenía que meter heroína, pero necesitaba estar puesto. Tomaba mogollón de cervezas y me fumaba unos porros, el caso es no estar natural. Con la cabeza tal cual, tenía que estar colocado de algo. Cuando lo dejé la primera vez el éste, lo sustituí por el otro; unos porritos, "paqui, paya" con la gente. Cuando lo dejé la segunda vez, ya decidí que ni fumaba porros, ni nada, quería estar con mis cinco sentidos bien. No quiere decir que un día no me pase y me agarre una media tajada, pero la segunda vez, las cosas me las tomé más en serio. Ya no he vuelto a fumar, ni me he metido droga, ni anfetaminas, ni nada de nada. Ya no tomo ni alcohol.*

Momento de cambio:

Estrategia de cambio:

**Caso2**

*Me compré un piso y al de tres meses me volví a enganchar. Me asustó el tener responsabilidades. Yo soy una mal criada. Me lo han dado todo. Me han comprado el coche. Me han comprado el piso, pero el no asumir responsabilidades y el no saber enfrentarme a ellas, además de estar a disgusto en situaciones con mis amigas y con mi novio, me hacen mal.*

*Mi novio era superceloso, si yo salía a las tres, me llamaba a las tres y cuarto. Eran una serie de situaciones que yo estaba manteniendo, intentando convencerme de que era un "cielo", porque no se drogaba y era de buena familia. Pero era muy inmaduro y estaba condicionando mi estilo de vida. Cuando estaba con él no era yo. No fui capaz de decírselo. Yo tengo mucho aguante hasta que al final rompo y lo digo mal. En vez de decir las cosas poco a poco, me las callo, espero que cambien y no tomo ninguna solución, no afronto los problemas, los voy apartando, hasta que al final rompo. Llevaba 8 años en abstinencia, sin consumir drogas, pero sin saber cómo afrontar estas situaciones.*

*Yo me había ido encontrado con gente que me decía para pillar y yo les había ido diciendo que no. Siempre me había sentido fuerte porque la vida me iba bien, siempre les había dicho que no... hasta que un día, yo sola, voy y pillo. De ahí todo de un tirón, yo no soy de las que van poco a poco, yo a saco....*

*Yo sé que estoy a disgusto en mi casa, sé que me tengo que ir porque mis padres y yo no nos entendemos. Ya me había comprado un piso tres meses antes, lo estaba acondicionando, iba sólo los fines de semana, entre semana estaba en casa de mis padres... Mis padres todo negativo, no confiaban en mí, pensaban que no iba a ser capaz de mantener el piso.... "Que no vas a poder vivir tu sola, que no le dejes a Manuel", etc. Estaba viviendo muchísimo rechazo, "...seguro que has dejado a Manuel porque te estabas drogando...". Claro, Manuel había llamado a casa diciendo que yo estaba medio rara, porque yo le había contestado, encima como no me había visto nunca contestarle, a eso llamó raro, a decirle: "Mira chico, hasta aquí hemos llegado, y no aguanto que me estés todo el día controlando y yo me meto el dedo en la nariz cuando me da la gana". En mi casa, Manuel era superaceptado y se piensan que por haber tenido problemas con las drogas no me va a querer nadie, que por no ser virgen, no te va a querer nadie. Les importa mucho el qué dirán.*

*Tú puedes callar un día, pero siendo todos los días así, al final, te cargas. Es la manera que tengo de explotar, voy y me meto heroína. Creo que voy a solucionar el problema, cuando en realidad no es así. Soy consciente que los agravo. En ese momento la palabra concreta es evadir, voy a dejar de sentir tanto, todo ese malestar, esa angustia. Yo viví malestar y angustia constantemente.*

*Yo sé que he recaído por no solucionar problemas, por no decir a la gente lo que me pasa realmente, y al final por una chorrada reviento, son muchas chorradas a lo largo de la vida y revientas por ahí.*

*Yo empecé con las drogas cuando dejé a Manuel y volví a estar con la gente con la que había estado antes. Volví al mismo sitio. Ese ha sido el error. Estar con gente con la que siempre me he relacionado de la misma forma y sin drogas. No tengo nada de qué hablar con ellos y con drogas tampoco hablamos de nada serio, hablamos simplemente de chorradas.*

*Si yo hubiese seguido con Manuel, hubiese acabado metiéndome heroína también. La relación no era buena, lo único que yo me acerqué a gente que no me convenía. Yo*

OCW

Comunicación interpersonal y habilidades sociales en las relaciones de ayuda profesional

Berrio-Otxoa, K.; Inza, A.; Lledó, M.M.; Telletxea, S.

*cuando le dejé a Manuel estaba viviendo sensación de fracaso, intenté cambiar. Sé que tengo un carácter difícil, soy muy caprichosa, pero tampoco me sentía valorada, en casa tampoco. Yo estaba aguantando esa situación por sus padres y por los míos, no por mí*

*Por un lado pienso que mi vida era un desastre. Estaba viendo que en el trabajo me iban a pillar, que en mi casa iba de pena... No me dejaban estar con mis sobrinos y siento devoción por ellos...*

*En mi caso, consumiendo drogas, yo me siento muchísimo más atractiva, el color de los ojos te cambia, yo los tengo verdes y se me pone un color precioso, a mi el consumir drogas me hace sentirme todavía más coqueta. Yo creo que las drogas te hacen sacar realmente el "tú" interior, el cómo tú eres, sin miedos, sin complejos. Te preocupas más por vestir... Yo cuando iba a pillar me vestía todavía aún mejor, como modo de evitarme movidas. Los "maderos" es más probable que entren a una persona que va mal vestida que a mí. Las personas que venden es más probable que me vendan a mí, que no a una persona que está dando el cante. A parte, yo siempre he cuidado mi imagen, cuando no consumía iba al gimnasio, con la heroína adelgazo y puedo comer.*

*Me facilita las relaciones porque yo soy muy tímida. Yo, generalmente, si estoy puesta de cualquier sustancia soy una persona que no se corta, pero estando normal, soy más tímida, me juzgo más.*

Momento de cambio:

Estrategia de cambio:

Ficha de apoyo:

Lo importante es que la identificación del momento del cambio que hayas realizado, la puedas justificar con los elementos que se aportan en el texto. Por ello, se puede entender que este ejercicio no habría una respuesta única que esté bien, sino que la respuesta válida es aquella que está justificada de forma razonada y basándonos en la teoría aportada sobre el tema.

Una posible respuesta a las preguntas propuestas para los casos presentados, podría ser la que a continuación, se aporta.

**Caso 1.**

Momento de cambio:

Fase de mantenimiento del cambio de la conducta objetivo

- **Cambio continuo** y una vez modificada la conducta propuesta-
- **Esfuerzo por consolidar los cambios y prevenir la vuelta a la situación anterior.** Se aprecia miedo a las consecuencias del cambio.
- Estabilización del cambio.

OCW

Comunicación interpersonal y habilidades sociales en las relaciones de ayuda profesional

Berrio-Otxoa, K.; Inza, A.; Lledó, M.M.; Telletxea, S.

Estrategia de cambio:

1. Valorar las **circunstancias que aumentan la probabilidad** de realizar, de nuevo, la conducta/s que se quiere modificar.
2. Valorar las **circunstancias que disminuyen la probabilidad** de realizar, de nuevo, conducta/s que se quiere modificar.
3. **Reforzar la autoestima** por haber conseguido los propósitos que se habían establecido y por haber logrado reducir las conductas que ponen en riesgo el cambio logrado.

Caso 2.

Momento de cambio:

Fase de acción hacia el cambio

- **Modificación de la conducta problema** con o sin ayuda profesional
- Implica **cambios manifiestos**, tiempo y energía
- **Esfuerzos observables y significativos** de acuerdo con un criterio previamente establecido
- Acción no es cambio

Estrategia de cambio:

1. Establecer planes de intervención individual, grupal y familiar, encaminados al **cambio de conducta** y a establecer **cambios en el estilo de vida**.
2. La persona va a necesitar del soporte, la comprensión y el **refuerzo de otras personas** para conseguir el cambio.
3. Incrementar la **utilización de las estrategias conductuales**.