



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Personas Aliadas para la Recuperación

*Guía de intervención comunitaria para la
Red de Apoyo de las Personas Consumidoras
de sustancias psicoactivas.*

COSTA RICA.

Junio, 2026.



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA
GOBIERNO DE COSTA RICA

Área Técnica
Proceso de Atención a Pacientes
Proceso de Organismo Regional

**GUÍA DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA LA RED DE APOYO DE LAS PERSONAS
CONSUMIDORAS DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS DENOMINADO:**

“PERSONAS ALIADAS PARA LA RECUPERACIÓN”

Estrategia de intervención comunitaria dirigida a personas facilitadoras que cuentan con las competencias para el abordaje con personas que afrontan una problemática de consumo de sustancias psicoactivas en su contexto familiar o comunitario.

Módulo Didáctico

Guía para la persona facilitadora
Costa Rica, IAFA, PAP, 2025

Créditos:

Autores:

Bach. María José Loaiza Campos, Práctica Dirigida Profesional, UCR

Bach. Jean Paul Ware Brenes, Práctica Dirigida Profesional, UCR

Dirección Técnica:

M.Psc. Paula Picado Granados, Proceso Atención a Pacientes, IAFA

Revisado por:

Lic. Susana Mora Agüero, Jefatura Organismo Regional Central Sureste, IAFA

M.Sc. Mariana Bolaños Salazar, Organismo Regional Central Sureste, IAFA

MPsc. Mariana Rojas Rojas, Proceso Atención a Pacientes, IAFA

Aprobado por:

M.Sc. Wendy Castro Castro, Coordinadora Área Técnica, IAFA

Dra. Delma Vaglio Zonta, Directora General del IAFA.

Consejo Editorial

Irene Alvarado Rojas

Marlyn Hernández Salazar

Viviana Mora Morales

Ericka Trejos Gómez

Diagramación

Viviana Mora Morales

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA). (2026). *Guía de intervención comunitaria para la red de apoyo de las personas consumidoras de sustancias psicoactivas denominado: "personas aliadas para la recuperación"*. IAFA

Licencia

Este documento se distribuye bajo licencia **Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual**

362.290.972.86

l11-g

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia

Guía de intervención comunitaria para la red de apoyo de las personas consumidoras de sustancias psicoactivas denominado: "personas aliadas para la recuperación" / Autores: Paula Picado Granados, María José Loaiza Campos, Jean Paul Ware Brenes. --[1a. ed.]-- [San José, Costa Rica]: IAFA, [2026]. 60 p.

ISBN: 978-9930-510-50-6

Contenido: Anexo1: Formulario de inscripción y consentimiento, Anexo 2: Personas Aliadas para la recuperación: Guía de trabajo para personas participantes: Anexo 3: Sesión n°1 "Presentación del programa" (Power Point), Anexo 4: Sesión n°2 "Mapa del consumo de la persona que apoyo" (Power Point), Anexo 5: Sesión n°3 "¿Cómo me comunico de manera positiva?" (Power Point), Anexo 6: Sesión n°4 "Reforzamiento positivo y como implementarlo" (Power Point), Anexo 7: Sesión n°5 "Análisis Funcional de Conductas Saludables Positivas", Anexo 8: Sesión n°6 "Resolución de Problemas" (Power Point), Anexo 9: Sesión n°7 "Permitir las consecuencias naturales y negativas del consumo" (Power Point), Anexo 10: Sesión n°8 "Retiro estratégico ante el consumo" (Power Point), Anexo 11: Sesión n°9 "Bienestar de la persona Aliada" (Power Point), Anexo 12: Sesión n°10 "Invitando a la persona identificada a iniciar tratamiento" (Power Point), Anexo 13: Sesión n°11 "Las emociones y se regulación" (Power Point)

1. CONSUMO DE DROGAS-COSTA RICA- TRATAMIENTO 2. INTERVENCIÓN COMUNITARIA 3. REDES DE APOYO SOCIAL 4. RELACIONES FAMILIARES I. Picado Granados, Paula II. Loaiza Campos, Jean Paul III. Ware Brenes, Jean Paul

Contenido

Índice	4
I. Presentación.....	6
II. Introducción	7
III. Justificación	9
IV. Marco Teórico	11
A. Fundamentos Teóricos de CRAFT	11
B. Principios clave y mecanismos de intervención.....	12
C. Evidencia de Eficacia.....	13
V. Módulos	15
VI. Desarrollo de actividades.....	34
Unidad 1: Información y Motivación para la Persona Aliada.....	34
Unidad 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo	36
Unidad 3: Mejora de Habilidades de Comunicación.....	39
Unidad 4: Recompensas por Comportamientos Saludables.....	42
Unidad 5: Análisis Funcional de Conductas Positivas.....	46
Unidad 6: Retiro Estratégico de Recompensas durante el Consumo	50
Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo	53
Unidad 8: Solución de Problemas	56
Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada	59
Unidad 10: Invitación a Tratamiento para la Persona Identificada.....	62
VII. Conclusiones	67
VIII. Referencias	68
IX. Anexos	70



Guía de intervención comunitaria para la
Red de Apoyo de las Personas Consumidoras
de sustancias psicoactivas denominados:

Personas Aliadas para la Recuperación



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

I. Presentación

La presente guía tiene como finalidad orientar a las personas facilitadoras responsables de la ejecución del taller. En los apartados siguientes se describen los módulos que deben desarrollarse; no obstante, el orden podrá ajustarse según las necesidades identificadas durante la primera sesión, con el propósito de responder de manera pertinente a las características del grupo participante. El taller tiene como objetivo ofrecer un espacio de apoyo dirigido a personas que han experimentado, de forma indirecta, situaciones vinculadas con la problemática asociada al consumo de sustancias psicoactivas.

II. Introducción

Esta guía de intervención comunitaria, titulada “*Personas Aliadas para la Recuperación*”, está dirigida a familiares y personas significativas que integran la red de apoyo de quienes presentan consumo problemático de sustancias psicoactivas. En este manual, dicha persona se denomina **Persona Identificada (PI)**. El propósito del taller es ofrecer un espacio de pertenencia, aprendizaje y fortalecimiento personal, mediante el aporte de herramientas prácticas que permitan a las personas participantes afrontar situaciones asociadas al consumo de sustancias psicoactivas en su entorno familiar y comunitario.

Esta guía no dirigida a personas con consumo activo, en retorno al consumo o en proceso de remisión, sino a quienes deseen acompañar, comprender y apoyar el proceso de recuperación de una PI. La participación en los talleres es voluntaria y no sustituye una intervención psicoterapéutica individual cuando esta sea necesaria. Los requisitos para participar en los talleres son los siguientes:

- Ser mayor de edad (18 años o más).
- Contar con habilidades básicas de lectura y escritura.
- No presentar historial personal de consumo de sustancias psicoactivas en los últimos dos años.
- No encontrarse actualmente en una situación de violencia doméstica ejercida por la persona a la que se desea brindar apoyo.

Esta propuesta se enmarca en el *Modelo de Abordaje Integral del Consumo de Sustancias Psicoactivas con Enfoque de Salud Pública del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia* (IAFA, 2020). Desde este enfoque, se reconoce la importancia de fortalecer las alianzas comunitarias y de dotar a las redes de apoyo de herramientas prácticas, considerando que el proceso de recuperación suele ser prolongado, no necesariamente lineal, y requiere acompañamiento sostenido por parte del entorno inmediato de la persona en recuperación.

Con base en este modelo, se integran los siguientes principios orientadores propuestos por el IAFA (2020): a) Centralidad en las personas, la familia y la comunidad. b) Integralidad de la atención. c) Continuidad de la atención. d) Red integral coordinada de servicios de atención) Intervención sobre los determinantes sociales.

En respuesta a esta necesidad, la presente guía se constituye como un recurso práctico y replicable a nivel comunitario, diseñado para ser implementado por personas facilitadoras capacitadas. Con ello, procura contribuir a un abordaje integral y sostenido del consumo problemático de sustancias psicoactivas, orientado a los siguientes objetivos:

- Promover la reducción del consumo de sustancias psicoactivas por parte de la Persona Identificada.
- Aumentar la probabilidad de que la Persona Identificada acepte ayuda especializada.
- Fortalecer el bienestar personal y relacional de la Persona Aliada.

III. Justificación

Ante la necesidad de fortalecer las alianzas comunitarias, se plantea la construcción de una propuesta de intervención replicable por personas facilitadoras mediante una guía estructurada y basada en evidencia científica. Desde el enfoque de salud pública, se reconoce que la atención debe constituirse como un proceso integral, continuo y centrado en las personas (OMS, 2016). En este marco, se promueve la acción intersectorial mediante la organización de los servicios en redes, lo cual contribuye a asegurar una provisión continua y de calidad orientada a las personas en su contexto familiar y comunitario, con el fin de mejorar las condiciones de salud de la población (IAFA, 2020). Asimismo, esta guía se desarrolla en concordancia con las recomendaciones internacionales para la implementación de intervenciones psicológicas manualizadas basadas en evidencia, descritas por la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2024).

Considerando que la recuperación del consumo problemático de sustancias psicoactivas presenta una duración variable y un curso no necesariamente lineal, se vuelve indispensable brindar un acompañamiento sostenido. En este proceso, los actores externos (principalmente la familia y otros miembros de la comunidad) cumplen un rol estratégico como parte de la red de apoyo que favorece, consolida y sostiene el avance de las personas en tratamiento. En consecuencia, esta propuesta responde a la necesidad de establecer un espacio comunitario dirigido a personas cercanas a la problemática del consumo, que facilite la comprensión del trastorno por consumo de sustancias psicoactivas y el desarrollo de herramientas para su afrontamiento en los entornos cotidianos.

Para el desarrollo de esta guía se adoptó el modelo de Refuerzo Comunitario y Capacitación Familiar (*Community Reinforcement and Family Training*, CRAFT), una intervención basada en evidencia que trabaja directamente con familiares y redes de apoyo de personas con consumo problemático de sustancias. En este contexto, dichas personas suelen manifestar ambivalencia para iniciar o retomar un proceso integral de tratamiento (Smith & Meyers, 2023). La literatura

científica respalda la eficacia del enfoque CRAFT en aspectos clave, como la mejora en la calidad de vida de las Personas Aliadas (PA), al disminuir el impacto emocional y relacional asociado al consumo (Hellum et al., 2019), así como el fortalecimiento de la dinámica familiar y de los patrones de comunicación que favorecen comportamientos saludables (Smith & Meyers, 2023).

El modelo CRAFT se sustenta en principios del condicionamiento operante, el aprendizaje social, la motivación positiva, el refuerzo social y el enfoque ecológico, lo cual permite diseñar intervenciones adaptadas a cada situación para promover un entorno de apoyo y bienestar, tanto para la Persona Identificada (PI) como para sus redes de apoyo (Smith & Meyers, 2023). Asimismo, estudios recientes indican que los formatos grupales basados en CRAFT pueden alcanzar tasas de incorporación a tratamiento comparables a las del abordaje individual (Manuel et al., 2011), y, a la vez, ofrecen un espacio de apoyo comunitario para las PA.

En este contexto, la presente guía adapta y organiza los principios del modelo en diez módulos prácticos, diseñados para su implementación en talleres comunitarios. Su propósito es fortalecer las capacidades de las PA y favorecer procesos de recuperación más sostenibles, inclusivos y humanizados. En consecuencia, esta propuesta se dirige a familiares y redes de apoyo que requieren un espacio de pertenencia donde puedan adquirir recursos para afrontar el consumo problemático de sustancias.

A partir de esta necesidad, el documento se denomina *Guía de intervención comunitaria para la red de apoyo de las personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas: "Personas Aliadas para la Recuperación"*. La guía está dirigida a personas facilitadoras responsables de implementar los diez módulos en formato grupal, con el fin de promover estilos de vida saludables y estrategias de afrontamiento efectivas ante las situaciones que motivan la participación.

IV. Marco Teórico

Para el desarrollo de cada módulo se ha tomado en consideración el enfoque de *Refuerzo Comunitario y Capacitación Familiar* (*Community Reinforcement and Family Training*, CRAFT, CRAFT), una intervención conductual respaldada científicamente diseñada para asistir a las redes de apoyo de personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas (Smith & Meyers, 2023). En enfoque CRAFT resulta particularmente útil cuando la Persona Identificada (PI), es decir, la persona con la problemática de consumo muestra ambivalencia para iniciar o retomar un tratamiento integral individual (Hellum et al., 2019; Kirby et al., 2017; Manuel et al., 2011).

El modelo CRAFT reconoce que el trastorno de consumo de sustancias psicoactivas genera consecuencias negativas significativas para las personas cercanas, tales como parejas, familiares y amistades, denominados *Concerned Significant Others* (CSOs)" (Hellum et al., 2019; Roozen et al., 2010). En este manual, dichas personas se denominan Personas Aliadas (PA). El objetivo central de CRAFT es fortalecer la comprensión de la problemática del consumo por parte de las PA y promover cambios conductuales orientados a crear un entorno de apoyo que incremente la motivación de la PI para buscar tratamiento, así como mejorar el bienestar general y el funcionamiento de las PA, independientemente del resultado del proceso de la PI (Roozen et al., 2010).

A. Fundamentos Teóricos de CRAFT

CRAFT se basa en los principios de su predecesor, el *Enfoque de Refuerzo Comunitario* (CRA), el cual se centra en reforzar la abstinencia y reorganizar el entorno de la persona para que un estilo de vida sin consumo de sustancias psicoactivas resulte más gratificante (Khalid et al., 2024; Smith & Meyers, 2023). Su fundamentación teórica incorpora diversas perspectivas según Smith & Meyers (2023) y Khalid et al. (2024):

1. *Teoría del comportamiento* (condicionamiento operante): enfatiza que las conductas se refuerzan o se extinguen según sus consecuencias, promoviendo el refuerzo positivo de comportamientos saludables e incompatibles con el consumo de sustancias psicoactivas.
2. *Teoría del aprendizaje social*: subraya la influencia del entorno social en el comportamiento, y

CRAFT reconoce cómo los factores sociales y ambientales mantienen o modifican el consumo de sustancias psicoactivas, buscando modificar el entorno de la persona para favorecer la sobriedad.

3. *Teoría del mejoramiento motivacional*: se incorpora para fortalecer la motivación intrínseca hacia el cambio, apoyando el reconocimiento y el refuerzo de avances positivos en la vida cotidiana.
4. *Teoría del refuerzo social*: aprovecha el efecto de las interacciones sociales positivas, mediante la promoción de un contexto social que refuerce los comportamientos orientados a la sobriedad.
5. *Teoría de sistemas ecológicos*: considera a la persona dentro de un contexto amplio, y reconoce la influencia de la familia, el trabajo y la comunidad en las conductas asociadas al consumo.

B. Principios clave y mecanismos de intervención

La intervención CRAFT se enfoca en enseñar a las PA a modificar su propio comportamiento para influir positivamente en la PI, incluso cuando ésta no se encuentra presente en las sesiones (Smith & Meyers, 2023). Entre los principios fundamentales se incluyen los siguientes:

El fomento de un entorno de satisfacción saludable procura que las PI identifiquen fuentes de recompensa saludables en su entorno cotidiano (hogar, trabajo, actividades sociales) que no se vinculen con el consumo de sustancias. De forma complementariamente, los PA aprenden a aplicar refuerzo positivo ante comportamientos sin consumo, así como a implementar el retiro estratégico de recompensas cuando la PI consume (Smith & Meyers, 2023). Un aspecto central de CRAFT es que la PA nunca es culpabilizada por el consumo de la PI.

La mejora de habilidades de comunicación constituye un componente integral de la intervención, mediante el entrenamiento de las PA para sostener conversaciones complejas de manera efectiva, lo cual establece bases para la aplicación de otras estrategias (Kirby et al., 2017; Smith & Meyers, 2023).

Asimismo, se incorpora el fomento del bienestar de las PA, enfatizando la priorización del propio bienestar y funcionamiento. En este marco, se exploran áreas de satisfacción personal y se desarrollan estrategias para mejorar la calidad de vida, independientemente de los cambios observados en la PI (Kirby et al., 2017; Smith & Meyers, 2023). Esto incluye el uso de herramientas como la Escala de Satisfacción de Vida y ejercicios de establecimiento de metas (Smith & Meyers, 2023).

La seguridad constituye un elemento crítico, por lo que se evalúa y atiende el riesgo de violencia doméstica. En la modalidad de taller, esta condición se considera un criterio de exclusión. En concordancia, las investigaciones sobre CRAFT han excluido tradicionalmente a participantes que reportaron violencia o agresión criminal reciente por parte de la PI; por ello, se recomienda precaución en estos casos (Hellum et al., 2019; Smith & Meyers, 2023).

Finalmente, CRAFT capacita a las PA para realizar una invitación estratégica al tratamiento, mediante la construcción y ejecución de una invitación efectiva para que la PI inicie el proceso de recuperación. Esto implica el uso de recursos motivacionales y la anticipación de posibles respuestas por parte de la PI; además, se enfatiza la importancia de coordinar un acceso oportuno a una persona terapeuta adecuada tras la aceptación (Kirby et al., 2017; Smith & Meyers, 2023).

C. Evidencia de Eficacia

Las tasas de acceso a tratamiento indican que CRAFT presenta resultados superiores, en comparación con otros programas tradicionales, para favorecer el ingreso a tratamiento de las Personas Identificadas (Hellum et al., 2019; Roozen et al., 2010; Smith & Meyers, 2023; Manuel et al., 2011). Los estudios reportan que las personas participantes capacitadas en CRAFT logran que entre el 55% y el 86% de las personas inicialmente no dispuestas a ingresar a tratamiento accedan a éste. Además, CRAFT contribuye de manera significativa a mejorar la calidad de vida, así como el funcionamiento psicosocial y físico de las PA, y a fortalecer la cohesión familiar y la reducción de conflictos, independientemente de que la PI acceda o no a tratamiento (Manuel et al., 2011; Roozen et al., 2010; Hellum et al., 2019; Smith & Meyers, 2023).

El modelo ha sido implementado con éxito en formatos individuales, grupales y autodirigidos, lo que evidencia su adaptabilidad (Smith & Meyers, 2023). La guía, al adaptar el formato grupal, incorpora el beneficio adicional del apoyo mutuo entre los participantes. Asimismo, CRAFT ha demostrado eficacia cuando se integra con otras metodologías de tratamiento, tales como el apoyo farmacológico, el manejo de contingencias, la entrevista motivacional y la terapia familiar, lo que sugiere un efecto sinérgico (Khalid et al., 2024; Archer et al., 2019). Además, la flexibilidad de CRAFT permite su personalización y adaptación a normas y tradiciones culturales (Khalid et al., 2024; Smith & Meyers, 2023).

En los apartados siguientes se presentan los diez módulos adaptados para las Personas Aliadas (PA) para la recuperación, con instrucciones para las personas facilitadoras responsables de implementar los talleres. Cada módulo busca fortalecer un estilo de vida saludable y proporcionar estrategias prácticas de afrontamiento para las personas participantes.

V. Módulos

Para la convocatoria se realizará un formulario de inscripción y consentimiento (Anexo 1), el cual incluye el consentimiento informado requerido para las personas participantes para poder asistir a los talleres.

A continuación, se presenta un resumen de los diez módulos a ejecutar. Es importante señalar que el orden de éstos puede variar según la necesidad de las personas participantes, aspecto que se analiza y define a partir del diagnóstico grupal realizado mediante los ejercicios de la primera sesión. Para cada módulo se dispone de una guía dirigida a la persona facilitadora, con los pasos a seguir en cada sesión, la cual se presenta en los apartados siguientes. Asimismo, s incluye el material de trabajo para las personas participantes denominado Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2).

A continuación, se presenta la ficha técnica de cada módulo a desarrollar:

Módulo 1: Información y Motivación para la Persona Aliada

Objetivo	Presentar el programa del taller, establecer una alianza de trabajo y motivar a la Persona Aliada (PA) a participar activamente, resaltando su papel en el proceso de cambio mediante un manejo adecuado de límites. Se contará con una presentación en formato PowerPoint denominada Sesión N.º 1. Presentación del programa (Anexo 3), la cual servirá como guía y podrá adaptarse según los recursos tecnológicos disponibles.
Descripción de la unidad	De manera voluntaria, la Persona Aliada (PA) comparte su experiencia y la forma en que se relaciona con la problemática del consumo de sustancias. A nivel grupal, se validan emociones, se revisan los resultados de la evaluación de ingreso y se presentan la fundamentación teórica, las metas y los procedimientos del taller, destacando la evidencia científica que lo respalda y promoviendo expectativas realistas de cambio. Asimismo, se procura asegurar la comprensión de la problemática asociada al consumo de sustancias psicoactivas.
Contenidos	• Historia y esfuerzos previos por parte de la PA. • Teoría CRAFT (Refuerzo Comunitario y Entrenamiento Familiar) y evidencia de eficacia. • Objetivos del taller: 1. Promover la reducción del consumo de sustancias psicoactivas de la Persona Identificada. 2. Aumentar la probabilidad de que la Persona Identificada acepte ayuda especializada. 3. Fortalecer el bienestar de la Persona Aliada • Roles y tareas de la PA en el proceso de intervención. • Principios básicos: refuerzo positivo y refuerzo negativo.
Actividades	1. Narración guiada de las experiencias de las personas participantes, a partir de la relación con la Persona Identificada (PI) y la situación asociada al consumo de sustancias. 2. Discusión grupal sobre experiencias y emociones de la PA. 3. Presentación interactiva de metas y procedimientos del taller. 4. Ejercicio de cierre orientado a reconocer las fortalezas de la PA y reforzar la importancia de la asistencia y participación en el taller.
Materiales	Presentación en formato Power Point denominada Sesión 1 “Informar y Motivar a la Persona Aliada” (Anexo 3).
Notas para la persona facilitadora	• Evitar el uso de lenguaje que culpabilice a la PA. • Reforzar las condiciones de seguridad y confidencialidad. • Clarificar términos según corresponda (p. ej., utilizar “ejercicio” en lugar de “tarea” si este último genera resistencia).

Módulo 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo

Objetivo	Fortalecer la capacidad de la PA para comprender los patrones del consumo de sustancias de la PI mediante el “mapeo” o análisis funcional, a fin de identificar señales desencadenantes (externas e internas), consecuencias (positivas y negativas) y los factores que mantienen este comportamiento a lo largo del tiempo.
Descripción de la unidad	Esta sesión guía a las PA en la observación sistemática y no confrontativa de un episodio típico de consumo. El análisis se estructura en tres fases: antes (desencadenantes externos e internos), durante (la conducta de consumo en sí) y después (consecuencias positivas a corto plazo y negativas a largo plazo), con el fin identificar la función que cumple el consumo para la Persona Identificada (PI).
Contenidos	Fundamento teórico: todo comportamiento ocurre en un contexto; presenta señales antecedentes y consecuencias posteriores. Fases del análisis funcional (“mapeo”): • Antes del consumo: Desencadenantes externos (lugar, momento, compañía, situación) e internos (emociones, pensamientos). • Durante el consumo: sustancia, cantidad aproximada, duración, actividades realizadas durante el consumo. • Después del consumo: consecuencias positivas a corto plazo (alivio, placer o beneficio percibido) y consecuencias negativas a largo plazo (impacto en salud, relaciones interpersonales y el ámbito laboral o legal, entre otros.). Función del consumo: conceptualización de las posibles funciones (búsqueda de placer, automedicación, uso social, evitación, entre otras).
Actividades	1. Actividad inicial “El color de mi día”. Ejercicio de bienvenida y conexión emocional. 2. Fundamentos. Repaso breve y explicación de la importancia de observar el comportamiento en su contexto. 3. Ejercicio central de mapeo: Las personas participantes completan la tabla de “Análisis Funcional del Comportamiento de Consumo de Sustancias Psicoactivas de la Persona Consumidora Identificada (PI)” (Anexo 2 pág. 6) a partir de un episodio frecuente de consumo de la PI, con acompañamiento de la persona facilitadora mediante preguntas orientadoras. 4. Análisis grupal. Discusión sobre las razones y consecuencias identificadas, enfatizando que el consumo responde a patrones identificables y no ocurre de manera aleatoria. 5. Cierre y práctica. Indicación de realizar el mapeo en el entorno cotidiano, en relación con el siguiente episodio de consumo que sea posible observar.

Módulo 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo

Materiales	Para la persona facilitadora: Presentación en formato Power Point denominada “Mapa del consumo de la persona a la que apoyo” (Anexo 4). Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las personas participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2). • Lápices o lapiceros. • Pizarra y marcadores para registrar ideas grupales.
Notas para la persona facilitadora	• Mantener un enfoque no juzgador; el objetivo es comprender, no culpabilizar. Validar las observaciones de las personas participantes. • Recaltar que se busca identificar “qué obtiene” la PI con el consumo a corto plazo, para posteriormente proponer alternativas saludables que cumplan una función equivalente. • El folleto constituye la herramienta principal. Guiar a las personas participantes para que completen la tabla con la mayor especificidad posible, utilizando los ejemplos de las diapositivas como referencia. • Mensaje clave: transmitir la idea de que “el consumo no es aleatorio”. Al identificar el patrón, las PA pueden actuar de manera más estratégica y con mayor claridad. • Práctica sugerida: asegurar que las personas participantes comprendan la práctica para el entorno cotidiano: aplicar el mismo análisis la próxima vez que ocurra un episodio de consumo.

Módulo 3: Mejora de Habilidades de Comunicación

Objetivo	Brindar a la PA herramientas y pautas específicas de comunicación positiva para mejorar la interacción con la PI y promover conversaciones orientadas al cambio, en lugar de intercambios que incrementen el conflicto.
Descripción de la unidad	Esta sesión se centra en el papel de la comunicación como herramienta para el apoyo. A partir de la premisa de que las discusiones pueden generar resistencia, mientras que las conversaciones abiertas facilitan el cambio, se introducen y practican siete pautas concretas para fortalecer la comunicación. La unidad combina fundamentos teóricos con ejercicios prácticos (juegos de roles), con el fin de que las personas participantes reestructuren la forma de expresar peticiones, preocupaciones y sentimientos.
Contenidos	Repaso y vinculación: recordatorio del análisis funcional (sesión 2) y su relación con la comunicación. La identificación de alternativas saludables requiere una comunicación efectiva. Fundamento: relevancia de la comunicación y su impacto en la dinámica relacional. Las siete pautas de Comunicación Positiva: 1. Ser breve (sin complicaciones). 2. Utilizar palabras positivas y orientadas a la acción. 3. Mencionar conductas específicas. 4. Nombrar y expresar mis sentimientos. 5. Ofrecer una declaración de comprensión. 6. Asumir responsabilidad parcial (nunca por el consumo). 7. Ofrecer ayuda. Aplicación práctica: análisis de “situaciones problemáticas” mediante juegos de roles, presentadas en formato de Power Point (Anexo 5 diapositiva 10) y su reformulación utilizando las pautas de comunicación positiva. Se utiliza la Guía de trabajo para las personas participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 pag.7) sesión N°3: Mejora de habilidades de comunicación, Sección B. Planificación de comunicación positiva. Estrategias de implementación: recomendaciones para identificar el momento oportuno, anticipar riesgos y definir alternativas de actuación.

Módulo 3: Mejora de Habilidades de Comunicación

Actividades	1. Revisión de la tarea: puesta en común del mapeo realizado en el entorno cotidiano (sesión anterior). 2. Explicación teórica: presentación “¿Cómo me comunico de manera positiva?” (Anexo 5). 3. Juego de roles “¿Cómo puedo decirlo mejor?”: • Se presentan “situaciones problemáticas” mediante ejemplos de la presentación “¿Cómo me comunico de manera positiva?” (Anexo 5 diapositiva 10). • Con acompañamiento de la persona facilitadora, las personas participantes practican la reformulación de mensajes aplicando las pautas de comunicación positiva. 4. Ejercicio individual: las personas participantes utilizan la sección “B. Planificación de comunicación positiva” del folleto para elaborar un guion aplicado a una situación personal (Anexo 2 p.8). 5. Cierre y tarea: indicación de aplicar las pautas en una conversación real durante la semana.
Materiales	Para la persona facilitadora: Presentación en formato Power Point denominada “¿Cómo me comunico de manera positiva?” (Anexo 5). Para las personas participantes: • Folleto de trabajo del taller: Personas Aliadas para la Recuperación, Sesión N°3: Mejora de Habilidades de Comunicación, que incluye la sección A. ¿Cómo me comunico de manera positiva? y la sección B. Planificación de Comunicación Positiva (Anexo 10). • Lápices o lapiceros.
Notas para la persona facilitadora	• Procurar que la sesión sea dinámica y participativa. Promover que las personas participantes asuman roles durante los ejercicios. • Favorecer un ambiente seguro, en el que las personas participantes se sientan cómodas al practicar y cometer errores sin temor a ser juzgada. • Recalcar que el objetivo no es “ganar” una discusión, sino abrir y mantener un canal de comunicación. • Transmitir que no es necesario aplicar las siete pautas en cada intervención, sino incorporar la mayor cantidad posible según la situación, con el fin de fortalecer la comunicación. La hoja de planificación del folleto es útil para preparar conversaciones importantes. • Vincular estas habilidades con el modelo general: una comunicación efectiva facilita orientar de manera gradual hacia alternativas más saludables y reforzar comportamientos positivo.

Módulo 4: Reforzando Comportamientos Saludables

Objetivo	Fortalecer la capacidad de la PA para identificar y aplicar el reforzamiento positivo tras conductas libres de sustancias por parte de la PI, con el fin de aumentar la probabilidad de que se repitan conductas saludables.
Descripción de la unidad	Las personas participantes aprenderán qué es un reforzador, cómo identificar reforzadores personalizados y significativos para la PI, y cómo y cuándo aplicarlos de manera efectiva para vincular consecuencias positivas con conductas libres de consumo. La unidad también aborda la distinción entre reforzar conductas saludables y facilitar conductas asociadas al consumo, y prepara a las PA para manejar posibles complicaciones.
Contenidos	Revisión de la práctica: puesta en común de la práctica de comunicación de la sesión anterior. Concepto clave: ¿qué es un reforzador positivo? Estímulo agradable o valioso que, al presentarse después de una conducta, aumenta la probabilidad de que esta se repita. Características del reforzamiento: es personal y no necesariamente implica recursos costosos o materiales. Tipos de reforzadores: sociales, verbales, físicos (con consentimiento) y conductuales/actividades. Diferencia Crucial: reforzar vs. habilitar/permitir. Aplicación práctica: - Identificación de reforzadores significativos para la PI, utilizando la lista del folleto de trabajo del taller: Personas Aliadas para la Recuperación, Sesión N°4: Recompensas por Comportamientos Saludables, sección 1. Recompensas Comunes para PI (Anexo 11). - Planificar de la entrega: cuándo y cómo aplicarlo para que se vincule con la conducta deseada y no se perciba como un soborno. - Comunicación del refuerzo: ser claro, reforzar la conducta específica (no a la persona en general) y reconocer avances pequeños. Manejo de complicaciones: posible rechazo, sospechas, o que la PI acepte el refuerzo sin reducir el consumo.
Actividades	- Revisión de la tarea: discusión grupal sobre la experiencia de aplicación de la comunicación positiva. - Ejercicio de identificación: las personas participantes utilizan la sección “1. Recompensas comunes para PI” (Anexo 11) del folleto para seleccionar, descartar y añadir reforzadores relevantes para su Persona Identificada (PI), y clasificarlos en verbales, físicos (con consentimiento) y conductuales/actividades. - Discusión guiada: práctica de cómo comunicar la entrega de un refuerzo de manera clara y efectiva (p. ej., “Me agradó que hoy llegaste sin consumo; por eso preparé tu comida favorita”). - Planificación individual: cada persona participante elabora un plan simple para aplicar un reforzador específico durante la semana siguiente. - Cierre y práctica: indicación de identificar y aplicar un reforzador a la PI cuando se observe ausencia de consumo o la realización de una conducta saludable.

Módulo 4: Reforzando Comportamientos Saludables

Materiales	Para la persona facilitadora: presentación en formato PowerPoint denominada “¿Reforzamiento positivo y cómo implementarlo?” (Anexo 6). Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las personas participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2, p. 11). • Lápices o lapiceros. • Pizarra para realizar lluvia de ideas y registrar ejemplos grupales. • Opcional: tarjetas o hojas de papel para que las personas participantes registren su plan de acción.
Notas para la persona facilitadora	• Claridad conceptual: dedicar el tiempo necesario para asegurar que las personas participantes comprendan la diferencia entre reforzar (conductas saludables) y habilitar (conductas asociadas al consumo). Utilizar el cuadro comparativo de la presentación (Anexo 6, diapositiva 5) y preguntas orientadoras, por ejemplo: “¿Esta acción favorece una mejora o evita consecuencias derivadas del consumo?”. • Énfasis en la personalización: recalcar que los reforzadores deben ser significativos para la Persona Identificada (PI). La lista del folleto constituye un punto de partida, pero debe adaptarse a los gustos y valores de la persona a la que se brinda apoyo. • Enfoque en el proceso: transmitir que se trata de un proceso gradual. No todos los reforzadores tendrán efecto de inmediato, lo cual es esperable. • Manejo proactivo de obstáculos: dedicar tiempo a revisar las posibles complicaciones (p. ej., rechazo o sospechas) y generar, con el grupo, alternativas para abordarlas sin desmotivarse. • Vinculación con sesiones anteriores: relacionar esta herramienta con las sesiones previas. El reforzamiento positivo permite reforzar, en la práctica, las alternativas saludables identificadas en el mapeo (sesión 2) y aplicar la comunicación positiva (sesión 3) al reconocer conductas y ofrecer reforzadores.

Unidad 5: Análisis Funcional (AF) de Conductas Positivas

Objetivo	Mapear el contexto de una o varias conductas o actividades saludables de la PI, con el fin de planificar estrategias que incrementen su elección frente al consumo.
Descripción de la unidad	Se analizará un análisis funcional semiestructurado, similar al aplicado al consumo, pero enfocado en una conducta saludable. Para ello, se completa una tabla que incluye antecedentes, la conducta y los reforzadores asociados.
Contenidos	• Justificación del análisis funcional aplicado a conductas saludables • Desencadenantes externos e internos asociados a la actividad. • Consecuencias negativas (obstáculos) y positivas (placer o beneficios percibidos). • Identificación y comparación con el AF del consumo.
Actividades	1. Seleccionar una actividad ocasional en los últimos seis meses). 2. Completar el análisis funcional: describir problemas previos y recompensas actuales. 3. Reflexionar sobre cómo potenciar desencadenantes positivos y reducir obstáculos. 4. Práctica: coordinar una ocasión para realizar la actividad y brindar apoyo para su ejecución.
Materiales	Lista de actividades saludables o pasatiempos. Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 pag.12) Análisis Funcional del Comportamiento Divertido y Saludable de la Persona Consumidora Identificada (PI) (Cuadro Anexo 7)
Notas para la persona facilitadora	• Seleccionar actividades lo suficientemente poco frecuentes como para que sea posible aumentarlas. • Verificar que las actividades no impliquen consumo de sustancias. • Integrar los hallazgos con plan de recompensas y con estrategias de resolución de problemas.

Unidad 6: Retiro Estratégico de recompensas durante el Consumo

Objetivo	Fortalecer la capacidad de la PA para identificar y retirar de manera estratégica los refuerzos positivos que brindan cuando la PI consume sustancias, con el fin de reducir los beneficios asociados al consumo y fortalecer la asociación entre el bienestar y las conductas libres de consumo.
Descripción de la unidad	Esta sesión introduce la contraparte del reforzamiento positivo: el retiro estratégico de refuerzos. Se enfatiza que esta técnica no constituye un castigo, sino una consecuencia natural, planificada y controlada por la Persona Aliada (PA), mediante la cual se deja de ofrecer un recurso valioso (p. ej., atención, compañía o favores) durante episodios de consumo. La unidad orienta a las personas participantes para diferenciar esta estrategia de la decisión de permitir consecuencias naturales, planificar su aplicación de manera segura y factible, y comunicarla de forma clara y constructiva, priorizando en todo momento la seguridad.
Contenidos	• Diferenciación Conceptual: permitir consecuencias naturales (consecuencias en la vida de la PI) vs. retiro estratégico de refuerzos" (recursos bajo el control de la PA). • Definición y Propósito: ¿qué significa retirar un reforzador? Consiste en desvincular el consumo de beneficios asociados, de modo que la conducta pierda el atractivo. • Identificación de refuerzos: reconocer qué refuerzos comunes (o, ej., comidas compartidas, atención, actividades sociales, permisos) pueden retirarse de manera estratégica. • Criterios de selección: cómo elegir un refuerzo para retirar: que sea pequeño, concreto, valorado por la PI y que resulte seguro y factible para la PA. • Principio de constancia: importancia de la consistencia en la aplicación: si hay consumo, no se brindan refuerzos; si no hay consumo, se aplica reforzamiento positivo. • Comunicación: cómo y cuándo comunicar la decisión, utilizando pautas de comunicación positiva (breve, clara y sin culpabilización). • Obstáculos y complicaciones: Manejo del sentimiento de culpa, el temor a reacciones de enojo, dificultades para sostener la decisión y posibles respuestas negativas de la PI. • Plan de acción: elaboración de un plan personalizado para aplicar la técnica.
Actividades	1. Revisión de la tarea: 2. Ejercicio de reflexión grupal: ¿En qué situaciones han identificado que, de manera no intencional, se brindaron refuerzos durante episodios de consumo? 3. Análisis de ejemplos: revisión de los ejemplos incluidos en la Guía de trabajo para las participantes: "Personas Aliadas para la recuperación" (Anexo 2 pag.15) sesión N°6 que muestran cómo comunicar el retiro de refuerzos aplicando las siete pautas de comunicación positiva. 4. Planificación individual: las personas participantes completan un plan de acción personal (con base en la diapositiva 3 de la presentación), en el que definan: qué refuerzo retirarían, cómo lo comunicarían y en qué condiciones se aplicará el retiro

Unidad 6: Retiro Estratégico de recompensas durante el Consumo

Actividades	5. Cierre y práctica: indicación de seleccionar un reforzador concreto para retirar y aplicarlo durante la semana, únicamente si la situación es segura y factible.
Materiales	• Para la persona facilitadora: computadora, proyector y presentación digital de la sesión denominada Resolución de problemas. (Anexo 8). • Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las personas participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 pag.15) específicamente la sección de la sesión N°6: Retiro estratégico de Recompensas durante el Consumo, que incluye la Guía para la comunicación positiva y ejemplos prácticos. • Lápices o lapiceros. • Pizarra para registrar obstáculos y posibles soluciones. • Hoja en blanco para el plan de acción personal.
Notas para la persona facilitadora	• Enfatizar que no es castigo: este es el concepto central de la sesión. Recaltar que el objetivo es dejar de reforzar el consumo, no castigar a la persona. Puede utilizar una analogía para facilitar la comprensión (p. ej. “dejar de echar gasolina a un fuego que queremos que se apague”). • Priorizar la seguridad: subraye que, ante cualquier indicio de que la reacción de la PI puede volverse violenta o peligrosa, esta técnica no debe aplicarse. La seguridad física y emocional es prioritaria. • Normalizar obstáculos: validar posibles sentimientos de culpa o temor. Facilitar, con el grupo, la identificación de estrategias para manejarlos y apoyarse de forma mutua. • Insistir en la constancia: la efectividad de la técnica depende de la consistencia. Si se aplica de manera intermitente, el mensaje se debilita todo. Prepare a las personas participantes para los desafíos asociados a mantener el acuerdo. • Vincular con sesiones previas: relacione esta herramienta con lo abordado anteriormente. Corresponde a la aplicación complementaria del reforzamiento (sesión 4) y requiere el uso de comunicación positiva (sesión 3) para comunicarse de forma clara y con el menor nivel posible de conflicto.

Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo

Objetivo	Fortalecer la capacidad de la PA para identificar y evitar PI la interferencia en las consecuencias naturales del consumo de la PI, de modo que la PI experimente los efectos negativos asociados a su conducta y asuma su responsabilidad en su proceso de cambio.
Descripción de la unidad	Esta sesión aborda un componente central del modelo CRAFT: evitar conductas de facilitación o rescate que impidan que la Persona Identificada (PI) experimente las consecuencias naturales asociadas a su consumo. Se enfatiza que, aunque estas acciones suelen surgir de la preocupación y el deseo de protección, pueden reducir los incentivos naturales para el cambio. La unidad orienta a las personas participantes para reconocer patrones de facilitación no intencional, seleccionar de manera segura y realista una conducta concreta a modificar, y a comunicar esta decisión de forma clara y efectiva, priorizando en todo momento la seguridad de todas las personas involucradas.
Contenidos	• Concepto clave: ¿qué significa “permitir consecuencias naturales”? Reconocer que, de manera no intencional, se pueden reducir o eliminar consecuencias negativas del consumo, lo cual contribuye a su mantenimiento. • Ejemplos de facilitación no intencional: Identificación de conductas frecuentes de protección (p. ej.: limpiar desórdenes, justificar ante terceros, entregar dinero o asumir responsabilidades ajenas). • Selección de una conducta a modificar: criterios para elegir una acción concreta: que sea segura, que la consecuencia sea proporcional y que esté bajo el control de PA. • Manejo de obstáculos: Identificación y discusión de preocupaciones comunes (p. ej. Reacciones de enojo por parte de la PI, incumplimiento de responsabilidades y reacciones emociones de la PA). • Comunicación: cómo y cuándo comunicar la decisión de dar un paso atrás, utilizando comunicación positiva (clara, breve y sin culpabilización) y evitando hacerlo cuando la PI se encuentra bajo los efectos de sustancias. • Plan de acción: elaboración de un plan personalizado para aplicar la técnica. • Complicaciones posibles: preparación para posibles reacciones de la PI (p. ej. Enojo o desconfianza) y reafirmación del principio rector de priorizar la seguridad.
Actividades	1. Introducción y objetivos: Presentación de los temas a trabajar. 2. Ejercicio de reflexión grupal: “¿En qué situaciones han identificado que, de manera no intencional, se facilitó el consumo?”. 3. Lluvia de ideas: a partir de las reflexiones, se complementa con la lista de “Algunos ejemplos comunes...”(Anexo 9) 4. Planificación individual: con apoyo de las preguntas del “Plan de acción personal” (¿qué conducta se dejará de realizar? ¿cómo se comunicará? ¿cuándo se pondrá en práctica?), las personas participantes elaboran una estrategia para la semana.

Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo

Actividades	- Discusión de obstáculos: análisis grupal de “obstáculos y preocupaciones” con el fin de generar apoyo colectivo e identificar alternativas de abordaje. - Cierre y práctica: indicación de seleccionar una acción concreta para dejar de realizar y aplicarla durante la semana, únicamente si es seguro hacerlo.
Materiales	- Para la persona facilitadora: computadora, proyector y presentación digital de la sesión (Anexo 9) en formato Power Point. - Para las personas participantes: - Lápices o lapiceros. - Cuaderno u hojas en blanco para tomar notas y elaborar el plan de acción personal. - Pizarra para registrar ejemplos grupales y obstáculos. - Nota: no se requiere el folleto de trabajo para esta sesión, ya que no incluye una sección específica.
Notas para la persona facilitadora	- Enfoque sin culpabilización: favorecer un ambiente en el que las personas participantes no se sientan juzgadas por sus conductas previas de protección. Recaltar que estas acciones suelen surgir de la preocupación y el deseo de protección y que el propósito es incorporar alternativas de apoyo. - Prioridad en la seguridad: enfatizar de forma reiterada que la seguridad es prioritaria. Si una consecuencia natural implica riesgo físico o afectación emocional grave para la PA o para la PI, no debe permitirse. Apoyar a las personas participantes para diferenciar entre una consecuencia incómoda y una situación peligrosa. - Enfoque en cambios pequeños y controlables: orientar a las personas participantes para seleccionar un cambio pequeño, concreto y manejable. Evitar abordajes simultáneos de múltiples conductas. Un avance gradual favorece la adherencia a la estrategia. - Validación emocional: reconocer que esta sesión puede implicar un componente emocional significativo, debido a que requiere contener el impulso de protección. Validar emociones como culpa, miedo o ansiedad, y normalizar su presencia. - Vincular con el Modelo CRAFT: recordar que esta técnica, en conjunto con el reforzamiento de conductas saludables (sesión 4) y la comunicación positiva (sesión 3), contribuye a un entorno claro y consistente que favorece el cambio en la PI.

Unidad 8: Solución de Problemas

Objetivo	Brindar a la PA de un método estructurado de ocho pasos para la resolución de problemas, que permita abordar de manera efectiva y realista situaciones desafiantes relacionadas (o no) con el consumo de la PI
Descripción de la unidad	Esta sesión proporciona una herramienta transversal: un procedimiento paso a paso para la resolución de problemas. A partir de la premisa de que una definición precisa del problema facilita su abordaje, la unidad guía a las personas participantes desde la delimitación del problema hasta la implementación y evaluación de una solución. El enfoque es principalmente práctico y promueve la generación de alternativas, su valoración realista y la anticipación de obstáculos, con el fin de fortalecer las capacidades de las PA y reducir la percepción de falta de control ante situaciones compleja.
Contenidos	- Fundamento: importancia de contar con un método para abordar problemas que, de otro modo, pueden percibirse como demasiado amplios o complejos. - Los ocho pasos para la resolución de problemas: - Definir el problema de manera específica y concreta. - Generar alternativas mediante una lluvia de ideas, sin juicios. - Descartar opciones poco realistas o no factibles. - Seleccionar una alternativa que sea realista y esté bajo el control de la PA - Identificar obstáculos potenciales. - Definir estrategias específicas para el manejo de obstáculos. - Elaborar un plan de acción detallado (qué, cómo, cuándo). - Evaluar el resultado.
Actividades	- Introducción y objetivos: Presentación del método y su utilidad. - Explicación guiada de los ocho pasos: revisión de cada paso utilizando las diapositivas y ejemplos del Anexo 10 - Aplicación individual: Las personas participantes utilizan la Guía de trabajo para las participantes: "Personas Aliadas para la recuperación" (Anexo 2) "Hoja de Trabajo para Resolución de Problemas" (sesión N°8, para aplicar el método completo a un problema personal. Esta actividad constituye el componente central de la sesión. - Cierre y práctica: Asignación de poner en práctica el plan de acción durante la semana y traer los resultados para evaluarlos en la siguiente sesión (Paso 8).

Unidad 8: Solución de Problemas

Materiales	• Para la persona facilitadora: Computadora, proyector y presentación digital de la sesión (Anexo 10) • Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2) Hoja de trabajo para resolución de problemas (sesión N°8). • Lápices o lapiceros.
Notas para la persona facilitadora	• Énfasis en la practicidad: procurar que la sesión se desarrolle como un taller aplicado. El aprendizaje se consolida mediante la práctica. Dedicar tiempo suficiente para que las personas participantes trabajen su situación utilizando la hoja del folleto. • Modelaje claro: realizar un ejercicio grupal para modelar los primeros pasos (especialmente el paso 1: definición del problema), dado que pasar de un planteamiento general a uno específico constituye una habilidad clave. • Fomentar la creatividad y el realismo: en la lluvia de ideas (paso 2), promover la generación de alternativas sin juicios. Posteriormente, en el paso 3, orientar la valoración realista y práctica. Este contraste es central para el método. • Validar la dificultad: reconocer que descartar opciones (paso 3) puede resultar complejo. Normalizar la necesidad de volver a la lluvia de ideas cuando sea necesario. • Vincular con la autocuidado: Señalar que esta herramienta no se limita a situaciones vinculadas con la PI; también puede utilizarse para el manejo del estrés y desafíos de la PA. Reforzar que se trata de una habilidad para la vida que contribuye al bienestar personal (sesión 9).

Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada

Objetivo	Orientar a las PA en la evaluación de su bienestar y en la definición de metas personales, promoviendo el autocuidado como un componente esencial para brindar apoyo de manera sostenible a la PI.
Descripción de la unidad	Esta sesión coloca el foco en la Persona Aliada (PA) y reconoce que el estrés y el descuido del bienestar personal pueden presentarse al acompañar a una persona con consumo problemático. La unidad proporciona herramientas estructuradas para que las personas participantes realicen una autoevaluación de su satisfacción vital en distintas áreas y, a partir de ello, elaboren un plan de acción realista y concreto orientado a su bienestar. Con ello, se busca favorecer recursos emocionales y físicos que permitan sostener el rol de apoyo en el tiempo.
Contenidos	• Autoevaluación del bienestar: Uso de la Escala de Satisfacción de Vida para valorar el nivel de satisfacción actual en áreas relevantes, tales como vida social, trabajo, manejo del dinero, salud, relaciones familiares y vida emocional, entre otras. • Análisis de resultados: reflexión sobre los hallazgos de la autoevaluación para identificar áreas de fortaleza y ámbitos que requieren atención. • Establecimiento de metas personales: aplicación de una Guía para el Establecimiento de Metas basada en principios de claridad, lenguaje positivo, especificidad y realismo. • Planificación de estrategias: desarrollo de “Estrategias paso a paso” (acciones semanales) para avanzar hacia las metas definidas en las áreas priorizadas.
Actividades	1. Introducción y contextualización: destacar la importancia del autocuidado como base brindar apoyo efectivo y sostenible. 2. Ejercicio de autoevaluación: las personas participantes completan, de forma individual, la “Escala de Satisfacción de Vida” incluida en el folleto. 3. Reflexión guiada: la persona facilitadora orienta una reflexión sobre los resultados e invita a identificar una o dos áreas prioritarias de trabajo. 4. Planificación de metas: las personas participantes utilizan la “Guía para el establecimiento de metas” y las tablas del folleto para definir una meta concreta y desglosarla en estrategias semanales realizables, asociadas a un área priorizada. 5. Intercambio grupal (opcional): las personas participantes comparten su plan de autocuidado para recibir apoyo y retroalimentación. 6. Cierre y compromiso: reflexión final sobre la importancia de priorizar el bienestar personal y compromiso de implementar al menos una estrategia durante la semana.

Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada

Materiales	• Para la persona facilitadora: Computadora, proyector y presentación digital de la sesión (Anexo 11) • Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las personas participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2) específicamente las secciones de la sesión N°9: Bienestar de la Persona Aliada (Escala de satisfacción y Guía para el establecimiento de metas). • Lápices o lapiceros.
Notas para la persona facilitadora	• Tono de apoyo y validación: reconocer que la sesión puede movilizar emociones. Favorecer un ambiente de apoyo y normalizar experiencias de descuido del bienestar personal. Recaltar que el autocuidado no constituye un acto egoísta, sino un componente necesario del proceso. • Énfasis en lo realista y gradual: orientar a las personas participantes para definir metas modestas y alcanzables. Los avances pequeños y sostenidos (p. ej., “caminar 15 minutos dos veces esta semana”) favorece la adherencia y la motivación • Confidencialidad: respetar la privacidad de las personas participantes. La autoevaluación es personal, y la decisión de compartir planes debe ser voluntaria. • Vincular con el apoyo a la PI: relacionar explícitamente el bienestar de la PA con su capacidad para aplicar las habilidades del taller. Una PA con alto nivel de estrés dispone de menos recursos para sostener la comunicación positiva, el reforzamiento y otras estrategias aprendidas. • Reforzar la agencia personal: recordar que, aunque no es posible controlar el consumo de la PI, sí es posible tomar decisiones sobre las propias acciones y el propio bienestar.

Unidad 10: Invitación a tratamiento para la Persona Identificada

Objetivo	Preparar a las PA para realizar una invitación efectiva, respetuosa y estratégica a la PI para que considere iniciar un tratamiento especializado, utilizando ganchos motivacionales y comunicación positiva para facilitar la apertura al cambio.
Descripción de la unidad	Esta sesión final integra todas las habilidades desarrolladas en el taller (comunicación, reforzamiento, retiro estratégico de refuerzos y autocuidado) y las orienta hacia un objetivo específico: favorecer que la PI considere el acceso a ayuda profesional. Se enfatiza que la invitación no constituye una presión ni un ultimátum, sino una propuesta para explorar alternativas orientadas al bienestar. La unidad se centra en la planificación estratégica de la invitación, mediante la elección momento oportuno, el uso de ganchos motivacionales auténticos y la preparación para manejar distintas respuestas por parte de la PI.
Contenidos	• Propósito de la invitación: diferenciar entre invitar (explorar alternativas, conectar y aumentar probabilidades) y presionar” o “imponer. • Momento y forma adecuados: Identificar “ventanas de oportunidad” (p. ej. momentos de calma o posteriores a una consecuencia negativa) y momentos a evitar (bajo efectos de sustancias o durante conflictos). • Integración de habilidades previas: uso de las siete pautas de comunicación positiva (sesión 3) como base para la invitación. • Ganchos motivacionales: presentación de beneficios del tratamiento que resulten atractivos y congruentes (p. ej.: iniciar con pocas sesiones, contar una persona terapeuta, enfoque en bienestar y metas, confidencialidad). • Manejo de reacciones: estrategias para responder al rechazo (mantener la calma y evitar discusiones), a la aceptación sin acción (validar la dificultad y apoyar la resolución de barreras) y la aceptación (reforzar positivamente). • Planificación personal: diseño de un plan de invitación seguro, empático y realista.
Actividades	1. Activación y discusión inicial: pregunta orientadora al grupo: “¿Qué factores consideran que dificultan invitar a una persona a buscar ayuda?”. 2. Revisión de conceptos clave: presentación del propósito de la invitación, momentos adecuados y uso de la comunicación positiva y ganchos motivacionales. 3. Análisis de ejemplos prácticos: revisión de ejemplos conversacionales de la sesión N°10 de la Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 pag.12) identificando los ganchos motivacionales (a, b, c.... y las pautas de comunicación (1, 2, 3...) utilizadas. 4. Ejercicio de Escritura: las personas elaboran una invitación ajustadas a su situación, aplicando ganchos motivacionales y pautas de comunicación. Pueden utilizar los ejemplos del folleto como referencia.

Unidad 10: Invitación a tratamiento para la Persona Identificada

Actividades	5. Taller de planificación: cada persona participante completa su “Plan personal de invitación” (cuándo, dónde, qué ganchos utilizar y cómo responder ante un posible rechazo). 6. Cierre del taller: reflexión final sobre el proceso de aprendizaje y agradecimiento por la participación.
Materiales	• Para la persona facilitadora: computadora, proyector y presentación digital de la sesión 10 (Anexo 12) • Para las personas participantes: • Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2) específicamente la sección de la sesión N°10: Invitación a Proceso de Atención para la Persona Identificada, que incluye la lista de ganchos motivacionales, pautas de comunicación y ejemplos conversacionales. • Lápices o lapiceros. • Opcional: Certificados de participación.
Notas para la persona facilitadora	• Secuenciación de la unidad: implementar esta unidad cuando las Personas Aliadas hayan consolidado habilidades de comunicación positiva y refuerzo de conducta sin consumo. • Cierre con enfoque positivo: procurar que la sesión transmitir optimismo y cierre. Recalcar que las PA cuentan con mayores herramientas para contribuir a un cambio positivo, independientemente de la respuesta inmediata de la PI. • Reducción de ansiedad: enfatizar que se trata de una conversación. Señalar que plantear la opción de tratamiento constituye, por sí mismo, un avance. • Énfasis en la autenticidad: los ganchos motivacionales deben ser creíbles y ajustarse a los valores y circunstancias de la PI. • Preparar para el rechazo: normalizar la posibilidad de rechazo y preparar a las personas participantes para manejarlo. Recalcar que no se trata de un fracaso personal y que las estrategias de CRAFT (reforzamiento, comunicación) deben mantenerse. La invitación puede retomarse en otro momento. • Vincular con el proceso completo: al cierre, realizar una síntesis del taller, conectando el análisis funcional, la comunicación, el reforzamiento, el autocuidado y la invitación final como un conjunto coherente de herramientas de apoyo.

VI. Desarrollo de actividades

Unidad 1: Información y Motivación para la Persona Aliada				
Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	1. Bienvenida y orientación		Breve saludo inicial. Presentación del equipo facilitador. Explicación general del taller, la duración del ciclo de sesiones, normas de convivencia, confidencialidad y objetivos.	Pizarra o diapositiva con puntos clave
15 minutos	2. Rompehielos: "El teléfono humano"	Actividad de Rompehielos Inicial	En círculo, una persona dice su nombre y su actividad favorita, luego lanza una bola suave a otra persona, que hace lo mismo. Se repite hasta que todos hayan participado.	Bola suave o bola de papel
15 minutos	3. ¿A quién está apoyando?	Compartir en plenaria	Cada persona comparte, de forma breve: (1) a quién brinda apoyo (2) una acción que ha intentado para ayudar. Se solicita concreción para favorecer la participación de todas las personas.	Pizarra para anotar ideas clave (opcional)
20 minutos	Mini lección: ¿En qué consiste este modelo de apoyo?	Sección didáctica	Explicación general del enfoque del taller. Se abordan los tres objetivos principales: • Promover que la persona con consumo reduzca o deje su uso. • Favorecer la probabilidad de que la PI acepte apoyo especializado • Mejorar el bienestar y calidad de vida de la Persona Aliada. Se introduce la idea de reforzar conductas saludables y reducir los refuerzos asociados a conductas vinculadas al consumo.	Presentación en PowerPoint o pizarra

Unidad 1: Información y Motivación para la Persona Aliada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	5. Receso (15 minutos)	Pausa breve	Tiempo para descanso, conversación informal, merienda si está disponible.	Refrigerio (si hay), música ambiental (opcional)
20 minutos	6. Actividad: mitos y realidades (Verdadero o Falso)	Actividad de Verdadero o Falso	Lectura grupal de entre seis y ocho afirmaciones relacionadas con consumo de sustancias y el apoyo familiar. Cada persona levanta la mano para indicar si considera que la afirmación es verdadera o falsa. Posteriormente, se comentan de manera breve las respuestas correctas.	Diapositivas con afirmaciones
15 minutos	7. Cierre e introducción de la tarea	Presentación del buzón de preguntas	Repaso breve de ideas clave. Se presenta el “Buzón de preguntas” y se invita a las personas participantes a registrar preguntas o comentarios durante la semana.	Caja/canasto, papeles pequeños
10 minutos	Próximos pasos y despedida	Cierre	Agradecimiento por la participación. Breve adelanto de los contenidos que se abordarán en la próxima sesión.	Diapositiva final

Tarea para la próxima sesión

Durante la semana, reflexione sobre dudas, inquietudes o comentarios relacionados con los contenidos abordados en la sesión o con el acompañamiento a la Persona Identificada (PI). Registre la información por escrito y colóquelo en el Buzón de Preguntas, el cual estará disponible en cada sesión. Las preguntas se revisarán y atenderán a lo largo del taller.

Unidad 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
5 minutos	Bienvenida	Bienvenida e introducción: recepción y contextualización breve de la sesión.	• Dar la bienvenida a la sesión 2. • Agradecer la presencia y continuidad en el proceso • Indicar que, en esta sesión, se trabajará una herramienta clave para comprender el consumo: el “mapeo”.	
10 minutos	Actividad inicial	Actividad “El color de mi día”: reflexión individual y compartir el color elegido.	• Explicar que la actividad “El color de mi día” es una forma de conectar con el estado emocional al llegar. • Pedir que elijan un color que represente cómo se sienten. • Aclarar que pueden compartir solo el color, sin explicaciones. • Validar todas las respuestas.	
15 minutos	Revisión de conceptos clave y objetivos	Revisión participativa: intercambio grupal sobre observaciones de la semana y presentación de los objetivos del día.	• Recordar que en la sesión anterior se establecieron las bases del taller. • Presentar los objetivos de la sesión: comprender patrones, identificar señales y realizar un mapeo. • Plantear la pregunta orientadora: “¿Por qué es importante observar el comportamiento?” • Reforzar el mensaje clave: “El consumo no es aleatorio, suele seguir un patrón. Identificarlo aporta claridad para actuar de manera estratégica.”	Presentación PowerPoint.

Unidad 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
45 minutos	Ejercicio central: mapeo del consumo (Parte 1 - Antes y Durante)	Ejercicio individual guiado: Cada persona participante completa las primeras tres columnas de la tabla de Análisis Funcional de la Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 Desencadenantes externos, internos y Comportamiento de consumo), con acompañamiento de la persona facilitadora.	• Enfatizar que se debe seleccionar un episodio específico. • Guiar el registro, columna por columna (desencadenantes externos, desencadenantes internos y comportamiento de consumo) utilizando las preguntas del material. • Recaltar que se trata de un ejercicio de observación, no de culpabilización • Motivar a registrar la información con el mayor nivel de especificidad posible.	Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Sesión 2), lápices o lapiceros.
15 minutos	Pausa			
25 minutos	Ejercicio central: mapeo del consumo (Parte 2 - Consecuencias y Análisis)	Ejercicio individual guiado y análisis: 1. Completar las columnas finales de la tabla de análisis funcional.	• Indicar que se completarán las dos últimas columnas: consecuencias positivas (corto plazo) y consecuencias negativas (largo plazo). • Explicar que las consecuencias positivas a corto plazo corresponden a beneficios percibidos “beneficios” o sensaciones de alivio que la PI puede asociar al consumo	Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2) presentación.

Unidad 2: Análisis Funcional (“Mapeo”) del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
25 minutos	Ejercicio central: mapeo del consumo (Parte 2 - Consecuencias y Análisis)	- Compartir, a nivel grupal, los hallazgos más relevantes o inesperados del ejercicio. - Realizar una discusión grupal sobre las posibles “razones del consumo” y sobre cómo el análisis facilita la identificación de alternativas saludables.	- Promover un intercambio grupal sobre los hallazgos del ejercicio. - Presentar la diapositiva “Algunas razones del consumo...” y vincularla con los análisis realizados por las personas participantes.	
5 minutos	Cierre, síntesis y tarea	Resumen de los pasos del mapeo y asignación de la práctica para el entorno cotidiano. Ronda final de preguntas.	- Sintetizar: “Hoy aprendimos que el consumo tiene un patrón identificable.” - Reforzar: “Al entender el patrón, podemos dejar de reaccionar y empezar a actuar de manera más estratégica.” - Agradecer su participación y esfuerzo. - Preguntar si hay dudas o comentarios finales.	Presentación (diapositiva de cierre).

Tarea para la próxima sesión

Con base en lo trabajado hoy, se solicita aplicar el mapeo la próxima vez que la Persona Identificada presente un episodio de consumo.

Unidad 3: Mejora de Habilidades de Comunicación

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
5 minutos	Bienvenida		• Dar la bienvenida a la sesión 3. • Agradecer su presencia y continuidad. • Mencionar que la sesión anterior analizaron el “qué” del consumo y que hoy trabajarán el “cómo” comunicarse acerca de ello.	
10 minutos	Revisión de la tarea y fundamentos		• Preguntar: “¿Alguna persona desea compartir, de forma breve, su experiencia al realizar el mapeo en casa?” • Presentar los objetivos de la sesión: repasar elementos de comunicación, conocer las siete pautas, practicar con ejemplos y planificar su aplicación • Leer y explicar el mensaje clave: “Las discusiones generan resistencia; las conversaciones abiertas generan cambio.”	Presentación PowerPoint (Objetivos y “¿Por qué la comunicación es clave?”).
25 minutos	Las siete pautas de comunicación positiva	Explicación teórica de las siete pautas.	• Enfatizar que estas pautas constituyen herramientas concretas mejorar la comunicación. • Para cada pauta, presentar: 1. El nombre de la pauta. 2. El concepto clave (p. ej., “ser breve: comunicar el mensaje de forma directa, sin explicaciones extensas). 3. Lectura del ejemplo “problemático” y posteriormente, del ejemplo “mejorado” incluido en el folleto. • Recaltar que el propósito es aprender a sostener conversaciones que promuevan el cambio.	Presentación Power Point (Las 7 Pautas). Guía de trabajo para las participantes: “Personas Aliadas para la recuperación” (Anexo 2 pag.12) (Sesión 3, Parte A).

Unidad 3: Mejora de Habilidades de Comunicación

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
40 minutos	Práctica con juego de roles	Juego de roles: "¿Cómo puedo decirlo mejor?"	- Explicar la dinámica: "Vamos a practicar. Se presentará una situación problemática y, de forma grupal, con apoyo de una persona voluntaria, se reformulará el mensaje aplicando las pautas revisadas." - Plantear la pregunta: "¿Qué pautas aplicaron en su reformulación?" - Reforzar los aciertos y, cuando corresponda, orientar ajustes, vinculándolos con las pautas de comunicación. - Favorecer un ambiente seguro para practicar, aprender y cometer errores si juicios.	Presentación (Diapositivas de "Situaciones problemáticas").
15 minutos	Pausa			
15 minutos	Planificación personal	Ejercicio de planificación de comunicación	- Indicar: "Ahora, utilizando la hoja de planificación de su folleto, identifiquen una situación real que necesiten abordar y elaboren un guion para esa conversación." - Explicar que se recomienda redactar, primero, segmentos breves aplicando cada pauta y, posteriormente, integrarlos en un mensaje final, según el ejemplo del material. - Circular entre las personas participantes para brindar apoyo individualizado.	Guía de trabajo para las participantes: "Personas Aliadas para la recuperación" (Anexo 2 pag.12) (Sesión 3, Parte B: Planificación). Lápices o lapiceros.

Unidad 3: Mejora de Habilidades de Comunicación

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Recomendaciones, cierre y tarea		• Presentar las recomendaciones de implementación: identificar el mejor momento, anticipar posibles problemas y contar con un plan alternativo. • Sintetizar: “En esta sesión se abordaron siete pautas concretas para mejorar la comunicación”. • Reforzar: “No es necesario aplicar las siete pautas en todo momento; lo importante es incorporar tantas como sea posible para favorecer el diálogo.”. • Agradecer su participación y el esfuerzo en el desarrollo de una habilidad que puede resultar desafiante.	Presentación (Diapositiva “Recomendaciones para ponerlo en práctica”)

Tarea para la próxima sesión

Durante la semana, cuando sea necesario realizar una solicitud o abordar una conversación difícil, se recomienda poner en práctica las pautas de comunicación positiva revisadas en la sesión. No es indispensable aplicar las siete pautas en cada interacción; se sugiere incorporar tantas como sea posible, según la situación.

Unidad 4: Recompensas por Comportamientos Saludables

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
5 minutos	Bienvenida		- Dar la bienvenida a la sesión 4. - Agradecer su presencia y la continuidad en el proceso. - Indicar que, en esta sesión, se vincularán las habilidades de comunicación con una herramienta clave: el reforzamiento positivo.	
15 minutos	Revisión de la tarea y fundamentos	Compartir en plenaria	- Plantear la pregunta: "¿Cómo les fue al practicar la comunicación positiva durante la semana? ¿Qué desafíos o avances identificaron?" - Presentar los objetivos de la sesión: revisar el concepto de refuerzo, diferenciar entre reforzar y habilitar, identificar reforzadores y planificar su aplicación. - Releer y enfatizar el mensaje central: "El enfoque del taller es identificar alternativas más saludables y reforzarlas cuando la PI decida ponerlas en práctica".	Presentación PowerPoint.
15 minutos	Concepto de reforzamiento positivo	Explicación teórica y ejemplos	- Definir: Un reforzador es algo agradable o valioso que, al presentarse después de una conducta, incrementa la probabilidad de que esta se repita". - Enfatizar: "Los reforzadores son personales y no necesariamente implican un costo económico ni son de tipo material". - Guiar la lluvia de ideas: "Se elaborará una lista de ejemplos de reforzadores que no requieran dinero". - Recaltar: "El reforzamiento suele ser más efectivo que el castigo y contribuye a preservar la relación".	Presentación (Diapositivas conceptuales).

Unidad 4: Recompensas por Comportamientos Saludables

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Reforzar vs. Habilitar	Diferenciación conceptual.	- Leer las definiciones de la diapositiva: "Reforzar consiste en brindar consecuencias positivas ante conductas saludables. Habilitar implica otorgar beneficios cuando hay consumo". - Plantear la pregunta orientadora: "Reforzar consiste en brindar consecuencias positivas ante conductas saludables. Habilitar implica otorgar beneficios cuando hay consumo". - Presentar un ejemplo que pueda generar dudas y guiar al grupo para analizarlo y clasificarlo.	Presentación (Diapositiva de diferencia Reforzar/Habilitar).
20 minutos	Identificación de reforzadores personalizados	Ejercicio individual con el folleto	- Indicar: "Ahora, utilizando la lista del folleto, identifiquen cuáles reforzadores resultan significativos para la Persona Identificada (PI). Marquen los que no apliquen y agreguen ideas propias". - Enfatizar la personalización: "Lo que resulta reforzante para una persona no necesariamente lo es para otra. Consideren los gustos, intereses y preferencias de la PI". - Promover el intercambio: "De forma voluntaria, compartan con el grupo un reforzador identificado que sea específico para su PI".	Folleto de trabajo (Sesión 4: Recompensas por Comportamientos Saludables). Lápices o lapiceros.
15 minutos	Pausa			

Unidad 4: Recompensas por Comportamientos Saludables

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Planificación	Ejercicio práctico de planificación	- Plantear preguntas de planificación: "¿Cuándo darán la recompensa? ¿Cómo asegurar que se vincule con una conducta libre de consumo y no se perciba como un soborno?" - Explicar y ejemplificar la diferencia: "reforzar la conducta y no a la persona. Por ejemplo: "Aprecio que hoy llegaste sin consumo ..." en lugar de expresiones generales como 'Eres el mejor'." - Indicar: "En una hoja, registren un plan simple: 'Cuando ocurra X conducta saludable, brindaré Y reforzador y lo comunicaré con Z mensaje'".	Presentación (Diapositivas de planificación y comunicación).
10 minutos	Manejo de complicaciones	Discusión grupal	- Presentar posibles complicaciones: rechazo del reforzador, sospechas o desconfianza, y situaciones en que la PI acepte el reforzador, pero continúe consumiendo. - Plantear la pregunta al grupo: "¿Qué alternativas pueden aplicar si la PI rechaza el reforzador o manifiesta desconfianza?" - Normalizar y validar: "Es esperable encontrar obstáculos. El objetivo es anticiparlos, ajustar la estrategia y mantener la continuidad sin desmotivarse".	Presentación (Diapositiva de complicaciones).

Unidad 4: Recompensas por Comportamientos Saludables

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Cierre, síntesis y tarea		- Sintetizar: “En esta sesión se abordó qué es un reforzador, cómo diferenciar el reforzamiento de la habilitación y cómo planificar su aplicación”. - Reforzar el mensaje central: “La meta es vincular consecuencias positivas con conductas libres de consumo, con el fin de aumentar la probabilidad de que se repitan”. - Agradecer la participación y el esfuerzo por incorporar nuevas formas de apoyo.	

Tarea para la próxima sesión

Durante la semana, identifique un reforzador significativo para la Persona Identificada (PI) y bríndelo cuando la PI se encuentre sin consumo o realice una conducta saludable. Registre, de manera breve, cuál fue la conducta observada, qué reforzador se utilizó y cuál fue la reacción, a fin de comentarlo en la próxima sesión.

Unidad 5: Análisis Funcional de Conductas Positivas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida y repaso breve	Ronda corta: cada Persona Aliada menciona una conducta positiva que su ser querido ha hecho en los últimos meses.	- Agradecer la presencia del grupo. - Recordar Retomar lo trabajado en sesiones previas, especialmente el reforzamiento de conductas saludables o libres de consumo. - Indicar que, en esta sesión, se abordará cómo mapear una conducta saludable o agradable para aumentar la probabilidad de que ocurra con mayor frecuencia.	Pizarra y marcadores
15 minutos	Introducción al Análisis Funcional de conductas saludables	Breve diálogo: "¿Por qué creen que entender el contexto de una conducta saludable podría ayudar a que ocurra más seguido?"	- Presentar la lógica del análisis funcional como una herramienta para comprender qué favorece que ocurra una conducta saludable. - Explicar que el objetivo es identificar qué la antecede (desencadenantes) y qué la mantiene (consecuencias), con el fin de aumentar su frecuencia. - Aclarar que se trabajará con una conducta real de la Persona Identificada (PI).	Diapositiva con la estructura general del AF
15 minutos	Elegir la conducta saludable	Cada persona aliada elige su conducta y la escribe en su hoja de trabajo.	- Orientar al grupo para seleccionar una conducta puntual, agradable y saludable que haya ocurrido al menos una vez en los últimos seis meses. - Procurar que sea una actividad que pueda competir con el consumo en un momento de riesgo. - Evitar conductas o actividades asociadas al uso de alcohol u otras sustancias.	Hoja de trabajo del folleto

Unidad 5: Análisis Funcional de Conductas Positivas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Clarificar la conducta	Preguntas guiadas: los facilitadores modelan cómo clarificar una conducta (ejemplo breve en la pizarra).	- Solicitar detalles concretos: duración, frecuencia, lugar donde ocurre, con quién se realiza y qué la hace agradable o significativa. - Recaltar que, a mayor nivel de especificidad, mayor utilidad tendrá el análisis.	Pizarra, marcadores
15 minutos	Detonantes externos	Pregunta orientadora al grupo: "¿Qué factores externos suelen facilitar que su ser querido elija esta actividad?"	- Explicar qué se entiende por factores situacionales: personas, lugares, horarios y contextos que incrementan la probabilidad de que ocurra una actividad saludable. - Orientar al grupo para identificar cómo aumentar, de manera realista y segura, el contacto con el ser querido con estos desencadenantes externos	
15 minutos	Pausa		Recreo de 10 min.	
15 minutos	Detonantes internos (pensamientos y emociones)	Mini debate: "¿Qué emociones consideran que incrementan la probabilidad de que su ser querido elija esta conducta?"	- Explorar posibles pensamientos y emociones que el ser querido experimenta antes de elegir la conducta positiva (p. ej., tranquilidad, aburrimiento, estrés o deseo de conexión). - Discutir formas en que la Persona Aliada puede favorecer, de manera realista y respetuosa, la aparición de estos estados internos.	Hoja de trabajo

Unidad 5: Análisis Funcional de Conductas Positivas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Consecuencias negativas / barreras	Trabajo individual: escribir 2 o 3 barreras y una posible forma de reducirlas.	- Identificar posibles aspectos que resultan molestos o incómodos para la Persona Identificada (PI) al realizar la actividad (p. ej., tiempos de espera, costos, clima, cansancio o logística). - Señalar que la reducción de estas barreras puede aumentar la probabilidad de que la conducta se repita.	Hoja de trabajo
15 minutos	Consecuencias positivas	Pregunta dirigida: "¿Qué hace que esta actividad valga la pena para su ser querido? ¿Cómo pueden amplificar eso?"	- Explorar qué obtiene el ser querido de la actividad (p. ej. bienestar, distracción, conexión, logro, diversión). - Orientar al grupo para identificar maneras de potenciar estas consecuencias positivas, a fin de aumentar la probabilidad de repetición.	Hoja de trabajo
15 minutos	Resumen de la Persona Aliada	Ronda rápida: cada persona comparte en voz alta un hallazgo relevante del ejercicio	- Invitar a cada persona a revisar su hoja y resumir qué desencadenantes y consecuencias le resultaron más relevantes. - Validar los hallazgos y reforzar la utilidad del análisis.	Hoja de trabajo

Unidad 5: Análisis Funcional de Conductas Positivas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
20 minutos	Generación de ideas prácticas	Ejercicio guiado: en parejas, compartir una idea concreta para facilitar la conducta saludable.	- Explicar cómo utilizar la información obtenida para aumentar la probabilidad de que la conducta saludable ocurra con mayor frecuencia. - Proponer ejemplos de aplicación (p. ej., planificar la actividad en horarios con menos barreras, facilitar el transporte, acompañar cuando sea motivador, e invitar de manera positiva y oportuna).	Pizarra / diapositiva
15 minutos	Asignación para la semana	Cada persona escribe su plan y lo comparte con un facilitador para validarlo.	- Orientar a cada persona para definir un plan específico a partir del análisis funcional. - Procurar que el plan sea realista, concreto y seguro. - Recalcar que el objetivo es aumentar la probabilidad de que ocurra la conducta saludable, no controlar a la Persona Identificada (PI).	Hoja de trabajo
5 minutos	Cierre	Reflexión final.	- Reconocer el trabajo realizado por el grupo. - Recordar que incluso ajustes pequeños en el contexto pueden generar efectos relevantes. - Plantear la pregunta: "¿Qué ajuste pequeño realizarán esta semana para favorecer una conducta saludable?".	Diapositiva de cierre

Unidad 6: Retiro Estratégico de Recompensas durante el Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida y repaso breve	Pregunta inicial: "Porque retirar reforzadores?"	- Saludo inicial. - Retomar lo abordado en la sesión anterior sobre permitir consecuencias naturales asociadas al consumo. - Introducir el tema de la sesión: qué implica retirar reforzadores y por qué es relevante para evitar brindar apoyo involuntario al consumo.	Pizarra / marcadores
20 minutos	Identificar respuestas actuales al consumo	Lluvia de ideas: ejemplos de cómo reaccionan actualmente.	- Explicar que, en algunas situaciones, las Personas Aliadas (PA) pueden reforzar el consumo de manera no intencional. - Invitar a las personas participantes a reflexionar sobre cómo suelen reaccionar cuando la Persona Identificada (PI) consume. - Aclarar que el objetivo no es castigar, sino dejar de brindar atención, compañía o recursos valorados por la PI durante los episodios de consumo, siempre que sea seguro y factible.	Pizarra / marcadores
20 minutos	Importancia de retirar reforzadores durante el consumo	Ejemplo guiado: analizar un caso sencillo y decidir qué reforzador retirar y cuándo.	- Clarificar la diferencia entre retirar reforzadores y permitir consecuencias naturales del consumo. - Enfatizar que la consistencia es un elemento clave: si hay consumo, no se brinda el reforzador; si no hay consumo, el reforzador se ofrece. - Subrayar que la retirada del reforzador debe aplicarse durante el episodio de consumo y no posteriormente.	Diapositiva con lista de "buenas prácticas"

Unidad 6: Retiro Estratégico de Recompensas durante el Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
20 minutos	Planificación de un retiro estratégico	Elegir un reforzador a retirar en una situación concreta.	- Explicar criterios para seleccionar un reforzador a retirar: que sea seguro, sencillo, valorado por la Persona Identificada (PI) y cuya ausencia resulte perceptible. - Subrayar que la estrategia debe ser factible para la Persona Aliada (PA) y no implicar riesgos para ninguna de las personas involucradas.	Hoja de trabajo del folleto
10 minutos	Pausa			
20 minutos	Anticipar problemas y obstáculos	Reflexión guiada: compartir en plenario obstáculos comunes y posibles soluciones.	- Orientar al grupo para identificar posibles dificultades emocionales (p. ej., “me sentiré mal”), contextuales (p. ej., “no quiero generar tensión”) o relacionadas con la seguridad. - Recordar la aplicación de las habilidades de resolución de problemas trabajadas en la sesión previa.	Diapositiva con “posibles obstáculos y soluciones”
20 minutos	Cómo comunicar el retiro de reforzadores		- Introducir la importancia de comunicar la decisión utilizando las pautas de comunicación positiva trabajadas en sesiones previas. - Presentar alternativas de comunicación según el contexto: no decir nada, brindar una explicación breve, o indicar que se están incorporando nuevas formas de apoyo aprendidas en el taller. - Recalcar que esta conversación debe realizarse cuando la Persona Identificada (PI) se encuentre sin consumo.	Hoja de ejemplo: comunicación positiva del folleto

Unidad 6: Retiro Estratégico de Recompensas durante el Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
20 minutos	Práctica de planificación individual	Trabajo individual guiado con hoja de ejemplos.	- Cada persona participante define una situación concreta, el reforzador a retirar, la forma en que lo aplicará y el mensaje que utilizará (en caso de decidir comunicarlo). - La persona facilitadora circula, atiende consultas y brinda retroalimentación.	Hoja de ejemplos
25 minutos	Compartir y reforzar compromisos	Compartir en plenaria.	- Invitar a dos o tres personas participantes a compartir su plan con el grupo. - Reforzar los elementos adecuados y consistentes identificados en los planes. - Señalar ajustes cuando corresponda (p. ej., seguridad y consistencia en la aplicación).	Pizarra / marcadores
15 minutos	Cierre e integración	Ronda final: cada participante comparte una idea clave o acción que implementará.	- Resumir aprendizajes: evitar el castigo y, en su lugar, retirar reforzadores durante el consumo; importancia de la consistencia y la seguridad. - Plantear la pregunta de cierre: "¿Qué aprendizaje se llevan de esta sesión para aplicar durante la semana?"	Diapositiva de resumen

Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida y repaso	Ronda breve: cada Persona Aliada (PA) comparte, de forma concisa, cómo le fue con la práctica asignada en la sesión anterior.	• Saludar cordialmente. • Retomar brevemente lo trabajado en la sesión anterior sobre resolución de problemas. • Indicar que, en esta sesión, se abordará cómo permitir que la Persona Identificada (PI) enfrente las consecuencias naturales asociadas a su consumo.	Pizarra / marcadores
15 minutos	Introducción al concepto	Pregunta orientadora al grupo: “¿Qué ejemplos han observado de situaciones en las que, sin intención, se facilitó el consumo?”.	• Explicar que, en algunas situaciones, las Personas Aliadas (PA) pueden, sin intención, reducir o eliminar consecuencias negativas asociadas al consumo. • Aclarar que el objetivo no es culpabilizar, sino reconocer patrones de interacción. • Brindar ejemplos frecuentes (p. ej., entregar dinero, justificar conductas ante terceros o asumir responsabilidades que corresponden a la Persona Identificada, PI).	Presentación / diapositiva con ejemplos
15 minutos	Identificando experiencias propias	Ronda voluntaria: dos o tres personas participantes comparten ejemplos breves.	• Orientar a las Personas Aliadas (PA) para reflexionar sobre situaciones personales en las que, posiblemente, intervinieron de forma que evitó consecuencias naturales asociadas al consumo. • Validar que estas conductas suelen originarse en el afecto y la preocupación.	Plenaria

Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Un comportamiento específico a cambiar	Ejercicio: cada Persona Aliada (PA) identifica y registra por escrito una acción específica que podría dejar de realizar.	- Explicar que el objetivo es seleccionar una acción concreta en la que sea posible dar un paso atrás. - Subrayar criterios de selección: priorizar la seguridad, asegurar que la consecuencia sea proporcional y verificar que la acción esté bajo el control de la Persona Aliada (PA).	Hoja de trabajo / cuaderno
10 minutos	Discusión de obstáculos y preocupaciones	Lluvia de ideas grupal sobre obstáculos frecuentes y alternativas seguras para abordarlos.	- Revisar posibles obstáculos (p. ej., reacciones de enojo por parte de la Persona Identificada, PI, o incumplimiento de responsabilidades del hogar). - Vincular con la sesión de resolución de problemas: anticipar barreras y planificar respuestas concretas y seguras.	Presentación / diapositiva con guías
10 minutos	Receso	Pausa breve (refrigerio o café).		
15 minutos	Cómo comunicar la decisión	Ronda voluntaria: dos o tres personas participantes comparten ejemplos breves.	- Señalar la importancia de comunicar el cambio de conducta de manera clara y respetuosa. - Explicar que esta conversación puede realizarse antes o después de la situación, pero nunca cuando la Persona Identificada (PI) se encuentre bajo los efectos de sustancias.	Plenaria, lluvia de ideas.

Unidad 7: Permitir Consecuencias Naturales del Consumo

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Planificación del cambio	Trabajo individual, seguido de una puesta en común a nivel grupal.	- Cada Persona Aliada (PA) elabora un plan sencillo que especifique: qué acción dejará de realizar, cómo lo comunicará y cuándo lo pondrá en práctica. - Recaltar que la meta no es castigar, sino permitir que la Persona Identificada (PI) experimente consecuencias naturales, siempre que sea seguro.	Hoja de planificación
10 minutos	Manejo de complicaciones	Pregunta orientadora al grupo: "¿Qué complicación les preocupa más?"	- Explicar cómo proceder si la Persona Identificada (PI) se encuentra consumiendo cuando ocurre la consecuencia o si la situación escala a conflicto. - Recaltar que la prioridad, en todo momento, es la seguridad.	Presentación / diapositiva con pautas
15 minutos	Asignación de tarea	Ronda de compromisos individuales.	- Cada PA comparte en voz alta una acción concreta que se compromete a intentar en la semana. - Indicar que los compromisos se revisarán en la próxima sesión.	Plenaria, lluvia de ideas.
10 minutos	Resumen y cierre	Pregunta de cierre: "¿Qué aprendizaje se llevan hoy que consideran más útil?"	- Reafirmar ideas clave: - No se trata de castigar, sino de permitir consecuencias naturales. - La seguridad es la prioridad. - Un cambio pequeño puede generar un impacto significativo.	Diapositiva de recapitulación

Unidad 8: Solución de Problemas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida e introducción	Plantear la pregunta: “¿Alguna vez han enfrentado un problema que parecía demasiado grande o difícil de resolver? En esta sesión se abordará un método para hacerlo más manejable”.	- Saludo inicial y repaso breve de la sesión anterior. - Presentar el objetivo de la sesión: aprender un procedimiento práctico y estructurado para la resolución de problemas. - Indicar que se trabajará paso a paso con la Hoja de trabajo para resolución de problemas.	Pizarra, marcadores. Diapositiva con objetivos. Folleto con la Hoja de Trabajo.
15 minutos	Paso 1: Definir el problema	Cada persona participante registra por escrito un problema en su hoja de trabajo.	Explicar la importancia de definir el problema de manera clara y específica. Por ejemplo, en lugar de “mi hijo no me respeta”, formularlo como: “ayer me gritó cuando le pedí que apagara la música”.	Hoja de trabajo.
15 minutos	Paso 2: Generar soluciones	Lluvia de ideas individual y breve en la hoja de trabajo. De forma voluntaria, algunas personas comparten una o dos ideas.	Explicar que se deben generar al menos cinco alternativas de solución, sin evaluarlas en esta etapa. Recordar que se promueve la creatividad, incluyendo opciones poco realistas, ya que posteriormente se realizará la depuración.	Hoja de trabajo.
10 minutos	Paso 3: Eliminar soluciones poco realistas	Cada persona participante revisa sus alternativas y descarta las opciones que no sean realistas o factibles.	Explicar que, en esta etapa, deben descartar (tachar) las alternativas que no sean factibles o que no estarían dispuestas a intentar. Si se eliminan todas las opciones, se recomienda repetir la lluvia de ideas para generar nuevas alternativas.	Hoja de trabajo.

Unidad 8: Solución de Problemas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Revisión de los pasos 1-3	Espacio para preguntas y comentarios breves por parte de las personas participantes.	Resumir lo aprendido hasta ahora y contestar dudas.	
10 minutos	Pausa / descanso breve (5-10 min)			
15 minutos	Paso 4: Seleccionar una solución	Realizar una síntesis de los aprendizajes abordados hasta el momento y atender las dudas del grupo.	Explicar cómo elegir una opción concreta y detallada para trabajar.	Hoja de trabajo.
15 minutos	Paso 5: Identificar obstáculos	Cada persona participante selecciona una alternativa de solución y la registra en su hoja de trabajo.	Explicar que es fundamental anticipar qué factores podrían impedir o dificultar la implementación de la solución seleccionada.	Hoja de trabajo.
10 minutos	Paso 6: Manejar los obstáculos	Cada persona participante define y registra una estrategia específica para cada obstáculo identificado.	Explicar que cada obstáculo requiere una respuesta concreta y aplicable. Se recomienda formular estrategias tipo "si... entonces...", indicando una acción específica ante la barrera identificada. Por ejemplo: "Si no tengo tiempo, entonces dividiré la tarea en partes pequeñas y la haré en dos momentos".	Hoja de trabajo.

Unidad 8: Solución de Problemas

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Paso 7: Plan de acción y tarea	Cada persona participante redacta su plan final. De forma voluntaria, algunas personas lo comparten en voz alta.	Explicar que la solución seleccionada, junto con los ajustes previstos para los obstáculos, constituye la tarea para la semana. Recordar que el plan debe ser claro, específico y realista.	Hoja de trabajo.
10 minutos	Paso 8 (asignado como tarea para la próxima sesión)	Conversación grupal breve sobre cómo se percibe la tarea asignada y cómo se sienten las personas participantes al respecto.	Explicar que en la próxima sesión se revisará si la solución funcionó, qué se puede mejorar o si se debe intentar otra.	
10 minutos	Cierre	Pregunta de cierre: "¿Qué aprendizaje se llevan de esta sesión?".	Realizar una síntesis de lo abordado, atender las dudas finales y agradecer la participación.	Pizarra.

Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida y repaso general	Dinámica breve: "¿Qué acción realicé esta semana para cuidar mi bienestar?".	• Saludar cordialmente al grupo. • Retomar, de manera breve, los contenidos abordados en sesiones anteriores. • Introducir el tema de la sesión: el bienestar personal de la Persona Aliada (PA) como base para sostener un acompañamiento más efectivo y saludable hacia la Persona Identificada (PI).	Pizarra, marcadores
15 minutos	Razonamiento del enfoque en el bienestar de la Persona Aliada	Discusión guiada: "¿En qué momentos he descuidado mi bienestar por enfocarme excesivamente en la otra persona?".	• Explicar que el bienestar personal y la salud emocional son componentes fundamentales del proceso de acompañamiento. • Señalar que, con frecuencia, las Personas Aliadas (PA) postergan sus propias necesidades ante la situación de consumo de la Persona Identificada (PI). • Subrayar que fortalecer el autocuidado permite acompañar desde un lugar más equilibrado y sostenible.	Diapositiva con ideas clave
15 minutos	Introducción a la Escala de Bienestar (adaptación de Happiness Scale)	Explicar la actividad y entregar la hoja "Escala de Bienestar Personal".	• Presentar la hoja como una herramienta para reflexionar sobre el nivel de satisfacción en distintas áreas de la vida. • Explicar que permitirá identificar fortalezas y áreas de mejora. • Aclarar que puede aplicarse periódicamente para dar seguimiento al progreso.	Hoja de trabajo del folleto: Escala de Bienestar

Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
15 minutos	Aplicación guiada de la Escala de Bienestar	Ejercicio individual de autoevaluación: cada Persona Aliada (PA) completa la “Escala de Bienestar Personal” de forma individual.	- Solicitar que califiquen su nivel actual de satisfacción (1 a 10) en cada área. - Recaltar que las respuestas deben reflejar cómo se perciben en el momento presente. - Recordar que no existen respuestas correctas o incorrectas.	Escala de Bienestar
15 minutos	Revisión y reflexión grupal	Conversación guiada a nivel grupal.	- Invitar a las personas participantes a compartir, de forma voluntaria, una o dos áreas con puntuaciones altas o bajas. - Facilitar la reflexión: “¿Qué sería necesario para aumentar un punto en esa área?”. - Identificar, de manera conjunta, cuáles áreas podrían priorizarse para el trabajo personal.	Pizarra o rotafolio
10 minutos	Pausa / descanso breve (5–10 min)			
20 minutos	Establecimiento de metas realistas	Ejemplo práctico: convertir una meta general (“quiero sentirme mejor”) en una meta específica y observable (“caminar 15 minutos al día después de almorzar”).	- Explicar que las metas deben ser específicas, realistas y estar bajo el control personal. - Introducir pautas básicas para la formulación de metas (en línea con el enfoque CRAFT): - Ser concretas y simples. - Expresarse en términos positivos (lo que sí se realizará). - Ser medibles u observables. - Ser razonables y alcanzables. - Estar bajo el control de la Persona Aliada (PA).	Diapositiva con pautas de metas

Unidad 9: Bienestar de la Persona Aliada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
20 minutos	Diseño de metas personales	Ejercicio guiado con acompañamiento individual de la persona facilitadora	- Cada persona participante selecciona un área (preferiblemente con calificación entre 4 y 7). - Orientar, paso a paso, la formulación de una meta y sus estrategias de acción. - Recaltar que las metas deben centrarse en la Persona Aliada (PA) y no en cambios esperados de la Persona Identificada (PI).	Hoja de trabajo del folleto: Establecimiento de metas
25 minutos	Anticipación de obstáculos y soluciones	Discusión en parejas o en subgrupos.	- Invitar a anticipar qué factores podrían dificultar el cumplimiento de la meta. - Orientar la identificación de alternativas o estrategias de afrontamiento. - Subrayar la importancia de avanzar mediante pasos pequeños y alcanzables.	Pizarra o rotafolio
15 minutos	Plan de acción semanal y compromiso personal	De forma voluntaria, compartir con el grupo una meta o una acción concreta definida en el ejercicio.	- Solicitar que redacten su plan de acción para la semana. - Verificar que cada persona pueda expresar su compromiso en voz alta (p. ej., "Esta semana voy a..."). - Validar el esfuerzo y reforzar la relevancia del autocuidado.	Hojas de metas completadas
10 minutos	Cierre e integración	Breve reflexión grupal y cierre de la sesión	- Reforzar la idea central: "Cuidar el propio bienestar también contribuye al bienestar de las demás personas". - Plantear la pregunta de cierre: "¿Qué aprendí hoy sobre aquello que favorece mi bienestar?". - Agradecer la participación.	Diapositiva final de resumen

Unidad 10: Invitación a Tratamiento para la Persona Identificada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
10 minutos	Bienvenida y repaso general	Ronda inicial: "¿Qué factores consideran que dificultan invitar a una persona a buscar ayuda?"	• Saludar cordialmente al grupo. • Retomar los contenidos abordados en sesiones anteriores (reforzamiento de conductas libres de consumo, retiro de reforzadores y bienestar personal). • Introducir el tema de la sesión: cómo realizar una invitación efectiva y empática a la Persona Identificada (PI) para que considere iniciar un tratamiento especializado. • Recaltar que el propósito no es presionar, sino abrir oportunidades para el cambio.	Pizarra / marcadores
15 minutos	Propósito de la invitación	Discusión guiada: compartir experiencias previas (positivas o negativas) al invitar a una persona a buscar ayuda.	• Explicar que el objetivo es aumentar la probabilidad de que la Persona Identificada (PI) considere y acepte apoyo especializado. • Reforzar que la forma y el momento de la invitación son tan importantes como su contenido. • Subrayar que se busca sostener una conversación basada en respeto, esperanza y oportunidad.	Diapositiva: "El propósito de la invitación"
15 minutos	Preparar la conversación	Ejercicio: identificar "ventanas de oportunidad" y momentos no recomendados para conversar, a partir de ejemplos cotidianos.	• Explicar que la Persona Aliada (PA) debe seleccionar cuidadosamente el momento y la forma de la conversación. • Presentar "ventanas de oportunidad", como momentos de calma o situaciones en las que la PI muestra arrepentimiento, apertura o curiosidad. • Recordar el uso de comunicación positiva: ser breve, concreta, empática y respetuosa.	Diapositiva con ejemplos de ventanas de oportunidad

Unidad 10: Invitación a Tratamiento para la Persona Identificada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
20 minutos	Los “ganchos motivacionales”	En grupos pequeños: elaborar un ejemplo de “gancho motivacional” adaptado a su ser querido.	- Presentar ideas que pueden aumentar el atractivo del tratamiento: - Puede iniciar con una o dos sesiones de prueba. - Contará con una persona profesional asignada para su atención. - El enfoque no se limita al cese del consumo, sino que incluye el fortalecimiento del bienestar. - Se brindará un trato respetuoso y confidencial. - Podrá definir metas personales. - Recalcar que los ganchos motivacionales deben ser auténticos y adaptados a la Persona Identificada (PI).	Pizarra / rotafolio / marcadores
10 minutos	Pausa / descanso breve (5–10 min)			
20 minutos	Planificación logística	Mapa de recursos: el equipo facilitador presenta las opciones de atención disponibles (IAFA, servicios de salud pública, teleasistencia, entre otros).	- Explicar que, antes de realizar la invitación, la Persona Aliada (PA) debe contar con información concreta sobre opciones de atención para la Persona Identificada (PI) (centro o servicio, medio de contacto y horarios). - Indicar que, idealmente, se debe poder ofrecer una alternativa de atención en un plazo cercano (preferiblemente dentro de las próximas 48 horas), para aprovechar la ventana de oportunidad.	Diapositiva o folleto con recursos locales

Unidad 10: Invitación a Tratamiento para la Persona Identificada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
			Reforzar la importancia de no realizar promesas que no puedan cumplirse y de comunicar únicamente aquello que está confirmado.	
20 minutos	Prepararse para posibles reacciones	Lluvia de ideas: ¿qué haría usted si su ser querido responde de cada una de esas tres formas?	Describir tres posibles respuestas de la Persona Identificada (PI): - Rechazo: evitar insistencias, mantener la calma y continuar aplicando las estrategias del taller (comunicación positiva, reforzamiento de conductas saludables y límites consistentes). - Aceptación sin asistencia: validar la dificultad y ofrecer apoyo para organizar pasos concretos (p. ej., definir fecha, contactar el servicio, resolver barreras). - Aceptación y asistencia: reforzar de manera positiva el avance y sostener una comunicación saludable, dando seguimiento sin presionar. Enfatizar que el respeto y la paciencia son componentes esenciales del proceso.	Pizarra / marcadores
25 minutos	Ensayo de la conversación	Juego de roles breve en parejas o tríos. Posteriormente, puesta en común con comentarios sobre las estrategias que resultaron más efectivas.	- Modelar primero un ejemplo de invitación no recomendada (crítica, sarcasmo o presión). - Posteriormente, modelar una versión efectiva aplicando ganchos motivacionales y pautas de comunicación positiva. - Invitar, de forma voluntaria, a personas del grupo a practicar frases o escenarios.	Guía de conversación del folleto

Unidad 10: Invitación a Tratamiento para la Persona Identificada

Tiempo	Contenido	Actividad	Puntos Clave	Materiales
25 minutos	Plan de acción personal	Trabajo individual con apoyo de las personas facilitadoras.	- Cada Persona Aliada (PA) redacta su plan personal: ¿Cuándo y dónde se realizará la conversación? ¿Qué gancho motivacional se utilizará? ¿Qué estrategia se aplicará en caso de rechazo? - Verificar que cada plan sea seguro y realista.	Hoja de trabajo del folleto: Plan de invitación
15 minutos	Compartir y reforzar compromisos	Ronda de intercambio voluntario.	- Invitar a dos o tres personas participantes a compartir su plan, de forma voluntaria. - Validar y reforzar el esfuerzo realizado. - Destacar la importancia de actuar desde el respeto y la serenidad, evitando hacerlo desde la urgencia o la desesperación.	Pizarra / marcadores
5 minutos	Cierre e integración	Pregunta de cierre: "¿Qué aprendí hoy sobre cómo invitar desde la esperanza y el respeto?"	- Reforzar el mensaje final: "La invitación al tratamiento no busca convencer, sino ofrecer una oportunidad". - Agradecer la participación y recordar la importancia de mantener el cuidado del propio bienestar.	Diapositiva final de resumen

En el Anexo 11 se incluye la sesión complementaria “Las emociones y su regulación”, orientada a fortalecer habilidades de identificación, comprensión y manejo de emociones. Si bien no forma parte del manual original de CRAFT, se incorpora como un complemento clínico basado en evidencia, con el fin de apoyar la regulación emocional, favorecer el bienestar de las personas participantes y contribuir al logro de los objetivos del programa.

El objetivo central de esta sesión es profundizar en la granularidad emocional, entendida como la capacidad de diferenciar con mayor precisión los matices afectivos. Desde la teoría de la construcción de las emociones, contar con un vocabulario emocional más amplio (modelado por la historia personal, el contexto y la cultura) favorece una regulación más flexible y adaptativa (Barrett, 2017). Para este fin, se utilizan ruedas emocionales simples y complejas, en consonancia con la habilidad de DBT orientada a “entender y nombrar emociones con precisión” (Linehan, 2014).

Asimismo, se aborda la desregulación emocional, definida como la dificultad persistente para modular experiencias y conductas emocionales, incluso cuando se realizan esfuerzos para lograrlo (Linehan, 2014). Este fenómeno puede incluir alta sensibilidad emocional, mayor intensidad y un retorno más lento al estado basal. La dificultad para reconocer, expresar o tolerar emociones (incluida la evitación experiencial) tiende a amplificar el malestar a largo plazo (Hayes et al., 2016) y puede afectar la salud y las relaciones interpersonales. Se destaca que conductas como el consumo de sustancias, la agresión o las autolesiones suelen funcionar como intentos de regulación emocional de corto plazo, aunque con consecuencias negativas posteriores (Linehan, 2014).

Finalmente, se ofrece psicoeducación sobre estrategias de aceptación y de cambio. Las estrategias de aceptación (como la atención plena) permiten relacionarse con la experiencia emocional desde una postura abierta y sin juicio (Hayes et al., 2016). Las estrategias de cambio incluyen habilidades de DBT como Verificar los Hechos, Acción Opuesta y la Resolución de Problemas, orientadas a ajustar pensamientos y conductas cuando la emoción no es efectiva para los objetivos personales (Linehan, 2014).

VII. Conclusiones

La guía “**Personas Aliadas para la Recuperación**” constituye un recurso estructurado y basado en evidencia científica, orientado a fortalecer las redes comunitarias que acompañan a personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas. Su elaboración responde a la necesidad institucional de promover espacios seguros, participativos y humanizados donde las PA desarrollen habilidades, conocimientos y estrategias que faciliten procesos de acompañamiento respetuosos, empáticos y centrados en la persona.

Se debe subrayar que esta guía **no sustituye procesos psicoterapéuticos individuales ni corresponde al manual original de CRAFT**. Mas bien, representa una adaptación formal de sus principios y metodologías para el trabajo grupal comunitario, en el marco del modelo de atención integral del IAFA. Con ello, se resguarda la fidelidad conceptual del enfoque y se procura su pertinencia cultural e institucional, de modo que su implementación responda al contexto costarricense y a las necesidades de las PA y las PI.

Se espera que esta propuesta continúe fortaleciendo el rol de las redes de apoyo como agentes activos de cambio, promueva relaciones más saludables, favorezca la búsqueda de atención especializada y contribuya a generar entornos que faciliten procesos de recuperación sostenibles. En este marco, la participación comunitaria, la escucha activa, el respeto a los límites personales y la validación emocional se consolidan como componentes relevantes para el bienestar integral tanto de las PA y las PI, reconociendo que la recuperación no es responsabilidad exclusiva de quien consume, sino también de los entornos en los que se vive y se convive.

Finalmente, se reconoce el compromiso de las personas facilitadoras y participantes, quienes mediante su dedicación y disposición, fortalecen el tejido comunitario y contribuyen al desarrollo de una sociedad más informada, solidaria y orientada al acompañamiento respetuoso en procesos de recuperación.

VIII. Referencias

- Archer, M., Harwood, H., Stevelink, S., Rafferty, L., & Greenberg, N. (2019). Community reinforcement and family training and rates of treatment entry: a systematic review. *Addiction*, 115(6), 1024-1037. <https://doi.org/10.1111/add.14901>
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*. Harper Paperbacks.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Publications.
- Hellum, R., Nielsen, A. S., Bischof, G., Andersen, K., Hesse, M., Ekstrøm, C. T., & Bilberg, R. (2019). Community reinforcement and family training (CRAFT) - design of a cluster randomized controlled trial comparing individual, group and self-help interventions. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6632-5>
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2020). *Modelo de abordaje integral del consumo de sustancias psicoactivas con enfoque de salud pública del IAFA*. IAFA.
- Kirby, K. C., Benishek, L. A., Kerwin, M. E., Dugosh, K. L., Carpenedo, C. M., Bresani, E., Haugh, J. A., Washio, Y., & Meyers, R. J. (2017). Analyzing components of Community Reinforcement and Family Training (CRAFT): Is treatment entry training sufficient? *Psychology Of Addictive Behaviors*, 31(7), 818-827. <https://doi.org/10.1037/adb0000306>

- Khalid, M. T., Khalily, M. T., Saleem, T., Saeed, F., & Shoib, S. (2024). The effectiveness of the community reinforcement approach (CRA) in the context of quality of life and happiness among people using drugs. *Frontiers In Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1229262>
- Linehan, M. (2014). *DBT? Skills Training Manual, Second Edition*. Guilford Publications.
- Manuel, J. K., Austin, J. L., Miller, W. R., McCrady, B. S., Tonigan, J. S., Meyers, R. J., Smith, J. E., & Bogenschutz, M. P. (2011). Community Reinforcement and Family Training: A pilot comparison of group and self-directed delivery. *Journal Of Substance Abuse Treatment*, 43(1), 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2011.10.020>
- Roozen, H. G., De Waart, R., & Van Der Kroft, P. (2010). Community reinforcement and family training: an effective option to engage treatment resistant substance abusing individuals in treatment. *Addiction*, 105(10), 1729-1738. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03016.x>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Marco sobre servicios de salud integrados y centrados en la persona*. Organización Mundial de la Salud.
- World Health Organization. (2024). *Psychological interventions implementation manual: Integrating evidence-based psychological interventions into existing services*. World Health Organization.
- Smith, J. E., & Meyers, R. J. (2023). *CRAFT Treatment Manual for Substance Use Problems: Working with Family Members*. Guilford Publication.

IX. Anexos

Índice de Anexos

Material para la ejecución del Taller: "Personas Aliadas para la Recuperación"

Anexo 1	Formulario de inscripción y consentimiento
Anexo 2	Guía de trabajo para las participantes: "Personas Aliadas para la recuperación"
Anexo 3	Sesión N° 1 "Presentación del programa" (Power Point)
Anexo 4	Sesión N°2 "Mapa del consumo de la persona que apoyo" (Power Point)
Anexo 5	Sesión N°3 "¿Cómo me comunico de manera positiva?" (Power Point)
Anexo 6	Sesión N°4 "Reforzamiento positivo y como implementarlo" (Power Point)
Anexo 7	Sesión N°5 "Análisis Funcional de Conductas Saludables Positivas"
Anexo 8	Sesión N°6 "Resolución de Problemas" (Power Point)
Anexo 9	Sesión N°7 "Permitir las consecuencias naturales y negativas del consumo" (Power Point)
Anexo 10	Sesión N°8 "Retiro estratégico ante el consumo"
Anexo 11	Sesión N°9 "Bienestar de la persona Aliada" (Power Point)
Anexo 12	Sesión N°10 "Invitando a la persona identificada a iniciar tratamiento" (Power Point)
Anexo 13	Sesión N°11 "Las emociones y se regulación" (Power Point)



INSTITUTO
SOBRE ALCOHOLISMO
Y FARMACODEPENDENCIA

GOBIERNO DE COSTA RICA

Personas Aliadas para la Recuperación

*Guía de intervención comunitaria para la
Red de Apoyo de las Personas Consumidoras
de sustancias psicoactivas.*

COSTA RICA.

Junio, 2026.