



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Programa de rehabilitación neuropsicológica para personas alcohólicas

Alumna: María José Morales Jiménez

Tutora: María José Fernández Serrano

Dpto.: Metodología de las Ciencias del Comportamiento

Junio, 2016



ÍNDICE:

RESUMEN/ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Modelos teóricos sobre la adicción.....	5
1.2. Mecanismos de acción cerebral del alcohol.....	7
1.3. Alteraciones neuropsicológicas asociadas al consumo de alcohol.....	8
1.4. Rehabilitación de las alteraciones asociadas al consumo.....	10
2. JUSTIFICACIÓN	13
3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “REINSERTANDO A TU CEREBRO”	14
3.1 Objetivos.....	14
3.2 Población a la que va dirigido.....	14
3.3 Instrumentos de evaluación neuropsicológica.....	15
3.4 Materiales y actividades.....	18
3.5 Cronograma/Temporalización.....	23
4. CONCLUSIONES Y RESULTADOS ESPERADOS	27
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
6. ANEXOS	33



RESUMEN

Se propone este trabajo con el objetivo de elaborar e implementar un programa de rehabilitación neuropsicológica en alcohólicos, principalmente dirigido a 16 sujetos que acuden al centro AJAR de Jaén. Para diseñar este programa, se han estudiado diversas teorías que sustentan la base de la adicción y los mecanismos de acción y alteraciones neuropsicológicas y emocionales más frecuentemente asociadas al uso abusivo del alcohol. Con respecto a los estudios sobre programas de tratamiento tradicionales, se encuentran altas tasas de abandono y recaídas, debido a que este tipo de programas necesitan un funcionamiento óptimo de diversas funciones neuropsicológicas que en estos sujetos se encuentran alteradas. Por tanto, este trabajo conforma un programa de rehabilitación neuropsicológica que se puede implementar de forma previa a los programas de tratamiento clásicos a fin de que, los usuarios puedan sacarles el máximo beneficio y se reduzca el número de abandonos y recaídas, además de mejorar su calidad de vida y bienestar.

Palabras clave: *alcohol, adicción, funciones ejecutivas, memoria, atención, emoción.*

ABSTRACT

This work aimed to develop and implement a program of alcoholics in neuropsychological rehabilitation, mainly addressed to 16 subjects attending the AJAR Centre of Jaén. To design this program, have been studied divers theories that underlie the basis of addiction and the mechanisms of action and alterations neuropsychological and emotional most frequently associated alcohol abusive. Regarding studies on traditional treatment programs, are high rates of abandonment and relapses, due to the fact that this programs need optimum performance of divers functions that these subjects are altered. Therefore, this work makes up a program of neuropsychological rehabilitation that can be implemented before to the classic treatment programs so that, subjects get the most benefit and to reduce the number of abandonment and relapses, as well as improving its quality of life and well-being.

Key words: *alcohol, addiction, executive functions, memory, attention, emotion.*

1. INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, las bebidas alcohólicas estaban reservadas para los adultos y relegadas a un uso de carácter social y cultural. Sin embargo, a partir de los años ochenta su consumo se extendió a otros consumidores y a distintos contextos (Medranda de Lázaro y Benítez, 2006).

En la actualidad, está aumentando el consumo de alcohol, facilitándose su acceso y disponibilidad, y su uso se ha convertido en una conducta social, sobre todo con la práctica del “binge drinking”, en la que los jóvenes se concentran en algún lugar para beber altas cantidades de alcohol en un corto plazo de tiempo, teniendo como objetivo principal emborracharse. Con las edades de 16 y 17 años un 56,9% y de 16 y 17 años un 64%, han asistido a botellones, y entre ellos, un 91,5% consumieron alcohol, entre otras drogas (Junta de Andalucía, 2009).

Según el último informe de la Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España (EDADES, 2015), el alcohol es consumido por una población cada vez más joven, siendo la droga de consumo de inicio más temprano (16, 7 años) y tiene una prevalencia del 78% de consumo en los últimos 12 meses, siendo más alta que otras drogas, incluso en Andalucía superó esta media nacional situándose con un 79,4%.

En este sentido, la mayor prevalencia se establece tanto en un consumo diario, por parte de una población adulta, como en los fines de semana por los más jóvenes, y no sólo el consumo diario puede dar lugar a una adicción, sino también la toma de forma esporádica como en los fines de semana (Medranda de Lázaro y Benítez, 2006).

La adicción es un proceso caracterizado por el uso abusivo y repetido de una o varias sustancias que ocurre en el individuo, bien con objeto de buscar placer, o bien con objeto de disminuir el malestar que provoca la necesidad de consumo. Para producirse la adicción se requieren dos condiciones: una deficiencia en el control de la conducta y una persistencia del hábito aun teniendo consecuencias nocivas para el individuo (Goodman, 2008).

El “*Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*” (5ª edición, American Psychiatric Association, 2013) establece que, la adicción al alcohol, se caracteriza por su consumo excesivo y prolongado junto con intentos fracasados de dejarlo, creando estados de tolerancia y abstinencia, empleando mucho tiempo para conseguirla, e incluso, dejar de hacer otras actividades.

Así, el alcoholismo es una enfermedad multifactorial que puede deberse a una alteración del funcionamiento de ciertos circuitos cerebrales, los cuales intervienen en el autocontrol del consumo. La prolongación de su consumo conduce a problemas de salud, psiquiátricos y de



adicción, promoviendo reiteradas recaídas y que la enfermedad se cronifique (Jiménez-Arriero, Pascual, Flórez y Contel, 2008).

La adicción al alcohol se ha convertido en el tercer factor de riesgo para enfermedades y discapacidades, provocando 2,5 millones de muertes por año en el mundo (Villegas-Pantoja, Alonso-Castillo, Benavides-Torres y Guzmán-Facundo, 2013). Unos estudios poblacionales sobre daños relacionados con el consumo de alcohol, indican que, en 2011 fue atribuible al alcohol un 10% de la mortalidad y un 30% de accidentes de tráfico (Pulido et al., 2014).

La Organización Mundial de la Salud indica que el alcohol es la sustancia psicoactiva legal más extendida y cuyo consumo excesivo es muy perjudicial (> 40 gr./día en mujer; > 60 gr./día en hombres). Además, el alcohol se consume en un 90% de los policonsumidores y tiene una alta prevalencia de comorbilidad con trastornos psiquiátricos (Pereiro, Villalbí, Gurrea y Luna, 2013).

1.1. Modelos teóricos relacionados con la adicción

Los modelos clásicos de las adicciones han destacado la función del circuito dopaminérgico mesolímbico (circuito de recompensa o del placer) en el consumo de drogas, pero han sido superados con las formulaciones de Robinson y Berridge, que asocian el consumo compulsivo a mecanismos motivacionales, no hedónicos (Verdejo-García y Tirapu-Ustárriz, 2011). Los nuevos modelos contemporáneos vinculan la adicción con alteraciones neuropsicológicas relacionadas con la memoria, la emoción, la atención y las funciones ejecutivas (Fernández-Serrano, 2010). Así, se está destacando la participación de la corteza prefrontal en diversos aspectos de la adicción tales como la vulnerabilidad de iniciar el consumo, el mantenimiento, el craving y las recaídas (Dom, Sabbe, Hulstijn y van den Brink, 2005; Goldstein y Volkow, 2002). A continuación, se exponen los siguientes modelos explicativos:

-Modelos basados en las alteraciones en la toma de decisiones.

a) *Modelo unificado de adicción: Vulnerabilidades en los procesos de decisión (Redish, Jensen y Johnson, 2008)*: se trata de un modelo integrador que comprende la adicción como un déficit en los procesos de toma de decisiones, promoviendo conductas inadecuadas y dirigidas hacia metas poco productivas. Este déficit estaría provocado por el desequilibrio entre el sistema de planificación, correspondiente a las funciones ejecutivas; el sistema de hábitos, vinculado a los ganglios basales, y el sistema de reconocimiento situacional, que destaca a uno de los dos sistemas anteriores en función del marco contextual. El sistema puede

desestabilizarse por fuentes de vulnerabilidad que incluyen: desviaciones de la homeostasis y la alostasis relacionadas con el desequilibrio motivacional, manifestaciones de señales euforizantes de recompensa, sobreestimación de los sistemas de planificación, habituación o desadaptación entre ambos, defectos del sistema de búsqueda e identificación de contextos relevantes, aumentos desproporcionados del sistema de descuento de recompensas demoradas y modificaciones de los juicios de aprendizaje, puede conllevar a menospreciar asociaciones sólidas o a relaciones ilusorias entre estímulos. Estas vulnerabilidades pueden estar ocasionadas por una predisposición biológica de aprendizajes cognitivos y afectivos desadaptativos, como por diversas interacciones entre las múltiples fuentes de vulnerabilidad (Verdejo-García y Tirapu-Ustárriz, 2011; Fernández-Serrano, 2010).

b) *El modelo del marcador somático aplicado a las adicciones (Verdejo-García, Pérez-García y Bechara, 2006; Verdejo-García y Bechara, 2009)*: en circunstancias normales, la toma de decisiones estaría regulada por señales emocionales (marcadores somáticos), que marcan afectivamente las consecuencias de las distintas alternativas posibles y seleccionan la más apropiada para conservar el equilibrio. Ante la adicción, el modelo explica que ésta provoca un déficit en los sistemas emocionales y cognitivos que producen marcadores somáticos implicados en la toma de decisiones adaptativa. Así, cuando la persona tiene la posibilidad de obtener droga o de estímulos que disparen recuerdos asociados, se potencian los marcadores emocionales relacionadas con el consumo y obstaculizan el paso a una toma de decisión adaptativa a largo plazo. De este modo, la adicción provoca modificaciones en los sistemas responsables de la toma de decisiones, comprendiendo funciones motivacionales, emocionales, mnésicas y de selección de respuestas. Concretamente, esos marcadores somáticos afectan a dos mecanismos neuropsicológicos: 1. Establecimiento de estados afectivos específicos, como el craving y 2. Conducir las conductas hacia refuerzos inmediatos, persistiendo en el consumo (Verdejo-García y Tirapu-Ustárriz, 2011; Fernández-Serrano, 2010).

-Modelo basado en la sensibilización de los mecanismos motivacionales, *I-RISA o Impaired-Saliency Attribution and Response Inhibition (Daño en la Atribución de Relevancia y la Inhibición de Respuesta)* (Goldstein y Volkow, 2002): establece que, la adicción está regulada, por un lado, por una sobrevaloración de los efectos reforzadores de la droga y la desvaloración motivacional de los naturales (ej. alimentación, sexo, dinero, relaciones interpersonales, etc.) y, por otro lado, por la desinhibición conductual hacia acciones perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol. Estas afectaciones podrían trascender al

inicio del consumo, al síndrome de abstinencia, los atracones o las recaídas. Igualmente, el deterioro de estos sistemas puede perjudicar a la función de mecanismos neuropsicológicos, comprendiendo a: la memoria y el condicionamiento (hipocampo y amígdala), la motivación y la planificación motora (ganglios basales), la inhibición del comportamiento (corteza cingulada) y la toma de decisiones (corteza orbito-frontal) (Verdejo-García y Tirapu-Ustároz, 2011).

1.2.Mecanismos de acción cerebral del alcohol

El alcohol, cuyo componente principal es el etanol ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$), es una sustancia depresora del sistema nervioso central (SNC), ya que inhibe los receptores de NMDA de glutamato, que es un excitador, y potencia la acción del GABA, que es un inhibidor, a través de GABA_A y abriendo los canales de cloro (León-Regal, González-Otero, León-Valdés, Urquiza-Hurtado y Rodríguez-Caña, 2014).

Al igual que otras drogas, el alcohol, tiene propiedades reforzadoras que contribuyen a volver a consumirlo, y esto es debido a la liberación de dopamina en el Núcleo Accumbens (NAc), que activa el circuito de recompensa a través de la inhibición de las neuronas gabaenérgicas en el área tegmental ventral (ATV). También se inducen efectos placenteros con la liberación de la dopamina al liberarse endorfinas y al estimular los receptores opioides μ (MOR) (Guerri, 2012).

Cuando su consumo es crónico, aparecen estados de tolerancia y abstinencia debidos a la adaptación del cerebro, se produce una modificación en el funcionamiento sináptico, y al desaparecer el alcohol, aumentan los receptores de NMDA de glutamato, que están involucrados en el condicionamiento del alcohol. Este incremento de glutamato y de sus receptores en las interneuronas gabaenérgicas está asociado a una reducción en la activación del sistema dopaminérgico, tanto en el NAc como en el ATV, además de la reducción de serotonina, causando el deseo por consumir o craving que caracteriza a la abstinencia (Téllez, 2012).

Concretamente, el craving se debería a diversas razones. Por un lado, la disminución de receptores dopaminérgicos D2 en el estriado ventral explicaría la gravedad del craving y el aumento de activación en circuitos de la corteza prefrontal medial y del cortex cingulado anterior ante estímulos condicionados (Heinz et. al, 2004). Por otro lado, puede ser debido a un incremento en los niveles de los receptores opioides en la corteza cingulada anterior y en la

circunvolución orbitaria posterior. Incluso tras tres meses de abstinencia se podría seguir experimentando craving (Williams et al., 2009).

En definitiva, los efectos del alcohol estarían reflejados por la intervención e interacción de los neurotransmisores dopaminérgicos, de glutamato, de gaba y del sistema opioide endógeno, y, a través de un consumo prolongado, se incrementa la actividad del glutamato, se reduce la de gaba y la liberación de dopamina, además de activar los complejos de transcripción creb y afos en el NAc (León-Regal et al., 2014).

1.3.Alteraciones neuropsicológicas asociadas al consumo de alcohol

El alcoholismo provoca alteraciones neuropsicológicas que producen deterioro cognitivo (Landa, Fernández-Montalvo y Tirapu-Ustároz, 2004). Entre los procesos cognitivos más afectados encontramos las funciones ejecutivas, la atención, habilidades perceptivo-motoras y visuo-espaciales (Cortés et al., 2013).

Con respecto a las afectaciones en las funciones ejecutivas, las investigaciones revisadas muestran disfunciones en la toma de decisiones y en procesos como la flexibilidad cognitiva, la planificación, la inhibición, la abstracción (generación de conceptos, ensayos mentales, reconocimiento del logro) (Landa et. al, 2004).

También son más vulnerables al daño del alcohol los lóbulos frontales y los hipocampos, reflejando alteraciones mnésicas (anterógrada y visual) entre otras (Cortés et al., 2013; Fernández-Serrano y Verdejo-García, 2011). En lo que corresponde a esto, se encuentra un déficit en la memoria a corto plazo, y dentro de los procesos que incluye, en la adquisición, dificultando la capacidad para aprender nueva información, como una lista de palabras, y un enlentecimiento de los procesos cognitivos (Landa et. al, 2004; Landa et al., 2006).

Con respecto al procesamiento de emociones, algunas investigaciones muestran que los alcohólicos sobrevaloran la intensidad de la emoción presente en las expresiones de la cara de felicidad, ira y asco (Kornreich et al., 2001; Foisy et al., 2007a; Townshend y Duka, 2000; citados en Fernández-Serrano, 2010), deficiente detección de la tristeza (Frigerio et al., 2002; citado en Fernández-Serrano, 2010), y de la diferenciación de la ira y el asco (Townshend y Duka, 2003; citado en Fernández-Serrano, 2010).

Los mecanismos encargados de apreciar la información con carga emocionalmente negativa tienden a bloquearse. Se observan dificultades en la regulación emocional, lo que conlleva a tener problemas en la identificación de las emociones y en sus relaciones con los demás, siendo uno de los motivos de vulnerabilidad para iniciar el consumo de alcohol,

contribuye al mantenimiento de la adicción e influye en el éxito del tratamiento, ya que los sistemas neuronales implicados en la regulación del deseo por consumir, como la corteza insular, son los mismos que regulan otras emociones (Contreras, Ceric y Torrealba, 2008; Petit et al, 2015).

De acuerdo con los modelos de vulnerabilidad que intentan explicar el funcionamiento cognitivo de los alcohólicos, existen 3 hipótesis:

-Por un lado, la *hipótesis del daño cerebral difuso* (Beatty, Hames, Blanco, Nixon y Tivis, 1996) plantea que el alcoholismo provoca efectos neurotóxicos en el cerebro que produce deterioro cognitivo leve o moderado. Las personas alcohólicas muestran un 33,75% de deterioro cognitivo y afecta sobre todo las funciones cognitivas tales como a la solución de problemas, fluidez verbal, inhibición, abstracción, habilidades visuo-perceptivos, aprendizaje y memoria (Cortés et al., 2013).

-Por otro lado, la *hipótesis de la vulnerabilidad del lóbulo frontal* (Nöel et al., 2001; Ratti et al., 1999), explica que el deterioro de las funciones ejecutivas y de la memoria de trabajo es más susceptible a la toxicidad del alcohol. Nöel et al., (2001) evidenciaron deterioro en los procesos de planificación, inhibición, flexibilidad cognitiva y memoria operativa (citado en Fernández-Serrano, 2010).

-Por último, según la *hipótesis de la vulnerabilidad del hemisferio derecho* (Tsagareli, 1995), los efectos del alcohol afectan más al hemisferio derecho, reflejando déficit en tareas en las que está más involucrado, como en las tareas que requieren habilidades visuoespaciales y visuoespaciales, y en el procesamiento de información emocional y homeostática (Contreras et. al, 2008; Corral-Varela y Cadaveira, 2002; Cortés et al., 2013).

Actualmente, con el incremento del abuso de alcohol en una población más joven, muchas investigaciones se están centrando en éste ámbito. La maduración cerebral culmina entre los 21 y 25 años y es asincrónica, suelen desarrollarse antes las regiones posteriores (sistema de recompensa) y seguidamente las zonas frontales (toma de decisiones, inhibición, planificación, etc.). Esta descompensación fomenta que los adolescentes se emerjan en la búsqueda de novedad por su alta impulsividad y desinhibición, arrastrándolos al consumo de alcohol y las adicciones. Por tanto, el alcohol en los jóvenes tendrá efectos más perjudiciales que en los adultos (Montesinos y Guerri, 2015; Silveri, 2012).

Cabe destacar, que todo lo anterior, es decir, las afectaciones neuropsicológicas que producen modificaciones cerebrales a nivel estructural y funcional, influyen en la calidad de

vida y en el desempeño y eficacia de los programas terapéuticos dirigidos a población alcohólica (Corral-Varela y Cadaveira, 2002).

1.4.Rehabilitación relacionada con el alcoholismo

Las diversas afectaciones del alcoholismo han provocado que numerosos programas e intervenciones se centren en paliar esas consecuencias abarcando distinta metodología. Algunos de los tratamientos más utilizados han sido:

-Terapias cognitivo-conductuales: integra principios de la terapia cognitiva y de las teorías del comportamiento y del aprendizaje social (Sánchez-Hervás, Iraurgi y Llorente del Pozo, 2011). Tiene como objetivo incrementar el control que la persona percibe sobre sí misma y de su capacidad para hacer frente a sus problemas. Para conseguir estos objetivos, se utilizan distintas técnicas:

a) *Entrenamiento en habilidades sociales (Salter, 1949)*: adquirir nuevos aprendizajes sobre estilos de comunicación asertivos y eficaces para mejorar sus relaciones sociales, ya que esa incapacidad puede afectar al mantenimiento de la abstinencia. Algunas de las estrategias que se usan son la regulación emocional, resolución de problemas, aprender a escuchar y a rechazar el alcohol (Anguiano Serrano, Vega Valero, Nava Quiroz y Soria Trujano, 2010).

b) *Técnicas de autocontrol (Miller y Muñoz, 1976)*: aprender a establecer unos límites de consumo, a controlar las situaciones y rechazar el alcohol (Gradolí et al., 2013), por medio del establecimiento de metas y objetivos, realización de autorregistros, control del consumo, localizar situaciones de amenaza, adquirir nuevos hábitos saludables, etc. (Hester, 2003; citado en Gradolí et. al, 2013). Cuando el problema del alcohol no es grave y el tiempo de consumo no ha sido muy prolongado, muestra más eficacia (Miller et al., 1995, 2002; citado en Gradolí et. al, 2013).

c) *Modelo de prevención de recaídas (PR) (Marlatt y Gordon, 1985)*: aprender a detectar los factores de riesgo que les rodean, ya que muchos no pueden evitarse, y adquirir nuevas habilidades y estrategias para solucionar los problemas y hacer frente a las situaciones de riesgo. Se utilizan para ello autorregistros, análisis funcionales, estrategias para hacer frente al craving, role-playing, reestructuración cognitiva, etc. (Foote, 2006). Se observa su eficacia con una reducción de las recaídas, disminución de la intensidad y problemas relacionados (Gradolí et al., 2013).

d) *Mindfulness* (Marcus y Zgierska, 2009): se traduce al español como “conciencia plena” y consiste en mantener la conciencia momento a momento, tomando distancia de las creencias, pensamientos o emociones, y, por tanto, desarrollando un mejor balance emocional y de bienestar (Ludwig y Kabat-Zinn, 2008; citado en Lerma-Cabrera et. al, 2015). Algunos de los principios básicos para llevarlo a cabo son: centrarse en el momento presente, aceptar el momento actual, estar abierto a la experiencia y los sucesos, renuncia al control directo de emociones y pensamientos (Vallejo, 2006; citado en Lerma-Cabrera et. al, 2015). Se emplean técnicas de respiración, de meditación, de yoga, exploración del cuerpo, etc. (Simón, 2006). Actúa como una medida de protección contra el consumo abusivo de alcohol (Bramm, Cohn y Hagmann, 2013; citado en Lerma-Cabrera et al, 2015), previene las recaídas (Witkiewitz, Marlatt y Walker 2005; citado en Lerma-Cabrera et al, 2015), ya que ayuda a aumentar la tolerancia a situaciones, sentimientos desagradables y estrés que puede ocasionar la adicción (Brewer et al., 2010; citado en Lerma-Cabrera et. al, 2015). Hay investigadores que observaron como en el cerebro se producen cambios funcionales y estructurales con la práctica de mindfulness (Lazar et al., 2005; citado en Simón, 2006). A través de ella, se puede potenciar funciones cognitivas, concretamente, la inhibición y control de impulsos, aspectos deteriorados en el consumo abusivo de alcohol (Ostafin, et al., 2013; citado en Lerma-Cabrera et al, 2015).

-Terapias conductuales: Aplican los principios de las teorías del aprendizaje fundamentadas en el condicionamiento.

a) *Exposición a estímulos*: ciertas personas, sitios, situaciones, entre más estímulos, determinan el consumo de alcohol, ya que se asocian a sus efectos placenteros y el consumo se transforma en un estímulo condicionado a ciertos estímulos, suficientemente fuertes como para desencadenar respuestas fisiológicas y psicológicas que pueden provocar las recaídas. Así, esta técnica emplea el contracondicionamiento y la exposición reiterada y continuada a esos estímulos, para conseguir una extinción de los estímulos y controlar y disminuir el deseo por consumir. Se ha demostrado que la exposición a estímulos puede ser tan efectiva como la TCC (Gradolí et al., 2013).

b) *Programa de Manejo de Contingencias*: puede ir acompañando al de prevención de recaídas. Se basa en los principios del Condicionamiento Operante administrando contingencias, tanto a las conductas de abstinencia (reforzadores) como a las de consumo (castigos), y aumentando su accesibilidad si al principio eran fáciles. Su eficacia se relaciona

con la incorporación al mundo social y disminución de las recaídas (García-Fernández, García-Rodríguez y Secades-Villa, 2011).

c) *Programa de Refuerzo Comunitario (CRA) (Hunt y Azrin, 1973)*: aborda los mismos principios que el de manejo de contingencias, pero este tiene una alta evidencia empírica (Miller, Meyers y Hiller-Sturmhöfel, 1999; citado en Secades-Villa y Fernández-Hermida, 2001). Persigue el abandono de alcohol a través del aumento de refuerzos positivos indirectos de la abstinencia de alcohol, como actividades agradables que habían abandonado por el consumo, y reduciendo el refuerzo positivo relacionado con su consumo, así la sobriedad adquirirá propiedades beneficiosas. En algunas ocasiones puede ir acompañada de otros tratamientos como terapia de pareja o búsqueda de nuevas relaciones, de actividades de reinserción laboral, nuevas ocupaciones para el tiempo libre y habilidades, mejorando así su calidad de vida (Guardia-Serecigni y Pascual Pastor, 2012).

-Terapia conductual familiar y de pareja: promueve la utilización de habilidades de comunicación, el reforzamiento positivo en el ámbito familiar y ayuda a iniciar y/o mantener el tratamiento contra el alcohol mediante la realización de tareas, control estimular, manejo de contingencias, etc. (García-Fernández et. al, 2011; Secades-Villa, García-Rodríguez, Fernández-Hermida y Carballo, 2007).

-Terapias grupales: consisten en reuniones de personas alcohólicas en las que se tratan temas sobre las consecuencias del alcohol y se recurren a técnicas antes mencionadas como las de habilidades sociales, prevención de recaídas, exposición a estímulos. Están fuertemente ligadas a actitudes y conductas motivacionales de cambio y se obtienen mejores efectos que en las terapias individuales (Gradolí et al., 2013). Sin embargo, los alcohólicos de edad adulta se adaptan mejor, recaen menos que los más jóvenes y tiene mayor eficacia en mujeres (Monras, Freixa, Mondon, Lligoña y Gual, 2006).

Aunque haya gran cantidad de programas, el primer tratamiento en instaurarse, por su mayor eficacia, es la prevención de recaídas, sin embargo, con el tiempo, aparecen altas tasas de recaídas (Secades-Villa y Fernández-Hermida, 2001; Secades-Villa et. al, 2007), a pesar de que se haya utilizado durante largo tiempo (90% de recaídas a los 4 años) (Alonso, 2011). Hay que destacar que, ninguno de estos tratamientos hace hincapié en los déficits neuropsicológicos presentes en estos individuos, muchos de los cuales están relacionados con habilidades básicas

para que las terapias tradicionales tengan éxito. Por ejemplo, resulta vital tener preservadas habilidades como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas para poder sacar provecho de las sesiones clínicas. Sin embargo, estos déficits han sido tradicionalmente descuidados a la hora de rehabilitar a las personas con adicción alcohólica.

2. JUSTIFICACIÓN

Según los recientes estudios, el consumo de alcohol está aumentando, provocando un consumo abusivo que se está convirtiendo en un problema, no sólo por el coste sanitario, sino también por las graves consecuencias sociales, de salud, laborales, familiares y personales que esta problemática genera.

A esto se le suma que, una población cada vez más joven se está iniciando en el consumo de alcohol, coincidiendo con la adolescencia, una etapa crítica de crecimiento caracterizada por evoluciones biológicas, psicológicas y sociales, y en la cual predominan muchos cambios neuronales estructurales y funcionales.

En general, las investigaciones revelan que el consumo abusivo de alcohol causa déficits neuropsicológicos de diverso tipo, incluyendo déficits en las funciones ejecutivas, memoria, atención y emoción.

Desde la intervención, la adicción ha sido abordada típicamente desde un marco biomédico y psicosocial, sin embargo, estos programas han demostrado una baja tasa de eficacia, puesto que los datos revelan altas tasas de recaídas, 90% a los 4 años (Alonso, 2011) y 35%-85% (Catalano, Hawkins, Miller y Wells, 1990-91).

Las investigaciones indican que esos programas tradicionales no son eficaces porque las personas no podrán beneficiarse de ellos al no tener preservadas capacidades neuropsicológicas básicas que se encuentran alteradas como consecuencia de su adicción (Fernández-Serrano, Pérez-García, Schmidt Río-Valle y Verdejo-García, 2010a), y posibilitan las recaídas (Passetti, Clark, Mehta, Joyce y King, 2008), ya que para sacar beneficio de estos programas tradicionales, se requiere a priori un buen funcionamiento de las capacidades neuropsicológicas que están afectadas en estos individuos (Fernández-Serrano et al., 2010).

De este modo, el deterioro cognitivo causado por esas alteraciones va a interferir en la rehabilitación si antes no se interviene en los déficits que presentan (Verdejo-García, Alcázar-Córcoles, Gómez-Jarabo y Pérez-García, 2004; citado en Fernández-Serrano, 2010).

Así, resulta fundamental, como primer paso antes de realizar los programas tradicionales o como complemento a ellos, la incorporación y la ejecución de programas de intervención

dirigidos a rehabilitar las alteraciones neuropsicológicas que presenten los alcohólicos, y, por tanto, poder maximizar los efectos.

3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “REINSERTANDO A TU CEREBRO”

3.1 Objetivos

El objetivo general de la intervención es elaborar un programa de rehabilitación neuropsicológica destinado a alcohólicos, con el que se disminuyan los efectos neuropsicológicos adversos relacionados con el consumo y, por ende, mejore la calidad de vida y el bienestar de los sujetos.

Este objetivo general se divide en los siguientes objetivos específicos:

- 1.Pre-evaluación neuropsicológica de los sujetos para conocer el estado en el que se encuentran.
2. Desarrollo e implementación del programa de intervención.
- 3.Post-evaluación neuropsicológica de los sujetos para conocer (los efectos/eficacia) de la intervención realizada.

3.2 Población a la que va dirigido

El programa va a ir dirigido a los usuarios del centro A.J.A.R. de Jaén (Jaén) (Asociación Jiennense de Alcohólicos Rehabilitados), que está acreditado por la Junta de Andalucía y declarado de utilidad pública. En concreto se va a centrar en un grupo de 16 participantes aproximadamente, de edades comprendidas entre los 22 años y los 60 años.

Asimismo, el programa a elaborar puede ir destinado a cualquier otro centro y/o grupo de personas alcohólicas que hayan tomado la decisión de dejar de consumir, por lo que deberían de estar en período de abstinencia. Para poder llevarse a cabo, se estima la participación de un mínimo de 10 personas.

3.3 Instrumentos de evaluación neuropsicológica

La evaluación neuropsicológica se va a centrar en evaluar las funciones cognitivas y emocionales que, según los estudios revisados, los alcohólicos tendrían alteradas.

La evaluación tendrá lugar en dos ocasiones empleando las mismas pruebas, o similares, en caso de verlo pertinente para evitar sesgos en los resultados debidos al conocimiento que puede generar la primera evaluación.



Al inicio de la intervención, se llevará a cabo una pre-evaluación para poder determinar las afectaciones que presentan los sujetos. Cuando finalice el programa, se realizará la post-evaluación junto con una valoración del programa que hagan los sujetos del mismo, así, se podrá observar si, han mejorado o disminuido los déficits neuropsicológicos que mostraban al inicio y, por ende, si la intervención ha sido eficaz.

Las pruebas a utilizar serán las siguientes:

Atención:

-*Test d2 de cancelación (Brickenkamp, 2002)*: evalúa la atención selectiva y la concentración. El test contiene 658 elementos en total agrupados en 14 líneas con 47 elementos cada una. La tarea consiste en, revisar cada línea de izquierda a derecha en un tiempo limitado de 20 segundos y tachar las letras “d” o “p” que vayan acompañadas de dos líneas en cualquier posición (dos arriba, dos debajo o una arriba y otra debajo). La duración total será de 8-10 minutos.

- *Batería Halstead-Reitan: Trail Making Test A&B (TMT) o Test de Senderos (Reitan, 1992)*: el test puede ofrecer información sobre atención visual, flexibilidad cognitiva y velocidad de procesamiento. Consta de dos tareas. La parte A está formada por círculos que contienen números y que están repartidos de forma desordenada por la hoja, la tarea consistirá en unir los círculos ordenando los números correctamente. La parte B, incluye círculos de números y también de letras. La tarea consistirá en unirlos ordenadamente alternando números y letras. No hay límite de tiempo para realizarlas, aunque sí se anota el tiempo que ha necesitado el sujeto.

Memoria:

-*TAVEC, Test de Aprendizaje Verbal España-Complutense (Alejandre y Benedet, 1998)*: evalúa la memoria verbal y la capacidad de aprendizaje. El test utiliza dos listas (A y B) que contienen 16 palabras cada una, las cuales están formadas por cuatro categorías semánticas de palabras (prendas de vestir, herramientas, especias y frutas) con las que se valora aprendizaje, interferencia y reconocimiento. Se cambia de la lista A-B al 5º ensayo de intento por memorizarla. Con el apoyo de las dos listas, se realizan siete tareas en este orden: 1. Aprender lista A. 2. Aprender lista B (lista de interferencia). 3. Recuerdo libre a CP de la lista A. 4. Recuerdo con claves semánticas a CP de la lista A. 5. Recuerdo libre a LP de la lista A. 6.

Recuerdo con claves semánticas a LP de la lista A. 7. Recuerdo de la lista A mediante el reconocimiento. La duración total de la prueba será de 40 minutos.

-*Test de la figura compleja de Rey-Osterrieth (2009)*: evalúa memoria visual, organización perceptiva y habilidades visuo-constructivas, de planificación, organización y resolución de problemas. La prueba se fracciona en 2 partes, sin que haya un tiempo limitado, se pide: 1. Copiar a mano una figura. A continuación, sin previo aviso y sin la figura delante 2. Reproducir la figura en dos momentos, inmediatamente y a los 30 minutos.

Funciones ejecutivas:

-*Test de los cinco dígitos (FDT) (Sedó, 2007)*: evalúa interferencia y velocidad de procesamiento. Es similar al anterior, no tiene tiempo limitado, pero en este caso se utilizan cifras (del 1 al 5). Cuenta con 4 partes, (procesos automáticos) lectura, conteo, (procesos controlados) elección y alternancia. En la 1ª parte (lectura), las cartas contienen la misma cantidad de números que cifras sean (ej. 1 número 1). La tarea consiste en leer el número. En la 2ª parte (conteo), aparecen asteriscos en las cartas, y se trata de decir la cantidad de asteriscos que hay en cada carta. En la 3ª parte (elección), en las cartas aparecen caracteres de números, pero sin que coincidan con la cantidad de números de esos caracteres. La tarea consiste en contar la cantidad de caracteres que hay en las cartas. En la última parte (alternancia), aparecen cartas iguales que las de la 3ª, pero algunas tienen un recuadro negro rodeando el borde. La tarea consiste en, contar los números si las cartas no tienen recuadro, y si aparece el recuadro negro, hay que leer el número.

- Toma de decisiones:

-*Iowa Gambling Task (IGT) (Bechara, Damasio, Damasio y Anderson, 1994)*: consiste en escoger entre 4 barajas de cartas (A, B, C, D), las A y B son arriesgadas (altos beneficios y altas pérdidas) y las C y D mantienen (bajos beneficios y bajas pérdidas). El objetivo es reunir la máxima cantidad de dinero y perder el mínimo posible. La prueba durará unos 20-25 minutos.

- Planificación:

Se emplearán dos subtests de la Batería de función ejecutiva de la BADS (Wilson, Nick, Burgess, Emslie y Evans, 1996). Ninguno tiene límite de tiempo establecido para finalizarlo, sin embargo, se anota el tiempo que ha tardado el sujeto:

- *Test del mapa del zoo*: Evalúa la capacidad de planificación y contiene dos versiones. La tarea consiste en que el sujeto realice un recorrido por un mapa de un zoo. La meta es la misma, pero en la primera versión se le indican unas normas y unos lugares

por los que debe pasar, sin importar el orden, y en la segunda, sólo se le indica que siga las normas, sin tener que pasar por algún lugar en concreto. Así, se observa la habilidad para disminuir el número de errores en función de las nuevas pautas.

-*Búsqueda de llaves*: Evalúa las estrategias en la resolución de problemas. La tarea consiste en que el sujeto encuentre unas llaves en un terreno rectangular, realizando un recorrido con lápiz que garantice totalmente que pueda encontrarlas.

- Actualización:

Se utilizarán dos subtests de la Escala de Inteligencia de Wechsler para Adultos (WAIS-IV, Wechsler, 2012) de una duración de 10-15 minutos cada una para evaluar dos de los procesos:

- *Subtest de Letras y Números*: evalúa memoria de trabajo. La prueba consiste en que el evaluador lee una serie de letras y números que el sujeto tendrá que reproducir, pero ordenando la de los números de forma creciente y la de las letras alfabéticamente.

- *Subtest de Semejanzas*: evalúa razonamiento analógico. La prueba consta en varios ítems en los que aparecen dos imágenes (conceptos y objetos corrientes) y el sujeto tendrá que indicar el parecido que exista entre los dos.

-*Test de Fluidez Verbal semántica y fonológica FAS (Lezak, 2004)*: evalúa fluidez fonológica y verbal. La prueba consiste en evocar en un minuto el máximo de palabras posibles utilizando las iniciales FAS. La duración de la tarea será de 5 minutos.

- Flexibilidad cognitiva:

-*Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin (WCST) (Grant y Berg, 1993)*: evalúa estrategias de planificación y flexibilidad cognitiva. La prueba trata de presentarle al sujeto 4 cartas estímulo organizadas de izquierda a derecha: un triángulo rojo, dos estrellas verdes, tres cruces amarillas y cuatro círculos azules. A continuación, se le indica que tiene 128 tarjetas respuesta repartidas en 2 barajas, es decir, 64 cartas cada una, y debe emparejarlas con las estímulos guiándose por la respuesta que el evaluador le ofreció correcto/incorrecto de la combinación realizada. El test no tiene límite de tiempo, aunque en sujetos normales suele durar 15-45 minutos. Así, la prueba finalizará cuando se completen las 6 categorías o al haber agotado las 128 cartas respuesta. El emparejamiento de la categoría se establece con el siguiente orden: color, forma, número, color, forma y número. Cada categoría será cerrada cuando el sujeto haya acertado 10 veces de forma consecutiva.

Procesos emocionales:

-*Test de Ekman de Reconocimiento de Expresiones Faciales Emocionales (Young et al., 2002)*: evalúa la capacidad para identificar expresiones faciales basadas en las seis emociones básicas (felicidad, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco). El material para la prueba consta de 60 elementos (10 caras de cada una de las seis emociones básicas) en blanco y negro. Cada cara se presenta durante seis segundos. La tarea consiste en, etiquetar lo más rápido y correctamente posible la foto que ha aparecido en función de la emoción que represente de entre las seis emociones básicas que aparecen en la parte inferior de la foto. La duración total de la tarea será de 15 minutos (citado en Fernández-Serrano, et al., 2011).

3.4 Materiales y actividades**3.4.1. Recursos necesarios**

- *Recursos personales/humanos:*

Se requerirá la participación de un profesional especializado en el ámbito de la neuropsicología que lleve a cabo el programa.

- *Recursos materiales:*

-Infraestructura: 1 aula para el desarrollo de las actividades y 1 despacho para realizar las evaluaciones neuropsicológicas.

-Mobiliario: mesas y sillas.

-Herramientas de oficina: 17 ordenadores, cañón proyector, pantalla de proyección, impresora fotocopidora a color, carpetas, grapadoras, bolígrafos, lápices de colores y folios.

-Otros requerimientos: silbato, 16 velas pequeñas, película.

-Instrumentos de evaluación neuropsicológica antes mencionados.

3.4.2. Actividades a desarrollar

Para trabajar las afectaciones que presentan los sujetos debidas al alcohol, se van a llevar a cabo diversas actividades. A continuación, se exponen las actividades en función de los procesos que se han valorado:

ATENCIÓN

“**Sopas**”: consta de dos ejercicios: el *ejercicio 1* es una sopa de letras en la que hay que encontrar las palabras que se indican. El *ejercicio 2* es una sopa de números en la que hay que rodear los 6, tachar los 5 y encontrar una combinación de números. Los sujetos dispondrán de 15 minutos para cada ejercicio. (Ver anexo 1).



“Encuentra la salida”: el *ejercicio 1* consistirá en realizar 2 laberintos, uno tiene 1 entrada y 1 salida, y otro 3 entradas y 3 metas, en este caso, cada camino se completará con distintos colores. El *ejercicio 2* serán dos laberintos que contienen unas normas determinadas que habrá que seguir para resolverlos. Para cada ejercicio se dejará 5-10 minutos. (Ver anexo 2).

“Me he perdido”: dispondrán de una imagen en un folio en la que tendrán que rodear los objetos que se le pidan y contar cuántas ruedas de coches hay en la imagen. La tarea tendrá una duración de 10 minutos aproximadamente. (Ver anexo 3).

“Entre diferencias”: en un folio habrá cuatro imágenes distintas que irán en pareja, ambas parejas de fotos serán muy similares, pero tendrán variaciones muy sutiles, la tarea consistirá en buscar las diferencias que haya entre las parejas de imágenes. Tendrán 10 minutos para encontrar las diferencias en las imágenes. (Ver anexo 4).

“Estoy incompleto”: completar unas figuras añadiendo detalles hasta dejarlas como las del dibujo modelo contenida en un recuadro. Habrá 3 dibujos modelos distintos y dispondrán de 5 minutos en total. (Ver anexo 5).

MEMORIA

“¿Sobras o faltas?”: para el *ejercicio 1*, en la pantalla del ordenador aparecerá durante 25 segundos distintos objetos que habrá que memorizar, después desaparecerán y volverán a aparecer, pero habrá alguno nuevo, en una hoja tendrán que apuntar que objeto u objetos creen que son nuevos. Habrá dos tareas para hacer, cuando todos hayan acabado la primera, se pasará a la siguiente. El *ejercicio 2* será idéntico al 1º pero en esta ocasión tendrán que indicar los objetos que faltan. Cada ejercicio ocupará 5 minutos. (Ver anexo 6).

“Puntitos”: en las pantallas aparecerán durante 15 segundos un patrón de puntos, después las pantallas permanecerán en blanco 5 segundos, y, seguidamente, aparecerá un punto negro para avisar de que ya pueden unir los puntos sin patrón que tendrán en una hoja reproduciendo el patrón que apareció en la pantalla. Habrá tres patrones diferentes para practicar. La actividad durará un total de 5 minutos aproximadamente. (Ver anexo 7).

“Recuadro blanco”: en la pantalla aparecerá durante 20 segundos una imagen con palabras contenidas en recuadros distribuidos por toda la pantalla. Después la pantalla se quedará en blanco (4 segundos) y aparecerá un recuadro en blanco en uno de los lugares donde antes estaba el recuadro con una palabra. La tarea consistirá en recordar la palabra que había en ese recuadro y anotarla en una hoja. Habrá cuatro láminas con distintas palabras y distribución. La actividad tendrá una duración de 5 minutos aproximadamente. (Ver anexo 8).

FUNCIONES EJECUTIVAS (FE)

- Inhibición

“PRB”: en una hoja habrá una tabla con las letras P, R y B que aparecerán de forma repetida y aleatoria. La tarea consistirá en escribir debajo de la P una letra cualquiera, debajo de la B dos, y en la R nada. Tendrá 2 minutos como máximo, pasado el tiempo se tocará un silbato y se soltarán los lápices, aunque no se haya completado la tarea. (*Ver anexo 9*).

“Escúchame”: en un audio de 1 minuto se oirán los números 2, 3 y 6 de forma rápida, repetida y aleatoriamente. En una hoja habrá una cuadrícula en blanco, cada cuadradito corresponderá a un número del audio. Cuando escuchen el número 2, deberán escribir el 3, en el 3 no escribir nada, y en el 6, escribir el 6. La actividad durará 5 minutos. (*Ver anexo 10*).

“Arcoiris”: en 40 segundos, seleccionar (tachar/rodear) el cuadrado del color (azul, rojo o verde) que se te pide en cada enunciado (ej. “señala rojo”). La actividad tendrá una duración de 2 minutos. (*Ver anexo 11*).

- Toma de decisiones

“Llegó mi cumpleaños”: cada sujeto imaginará que es su cumpleaños y quiere organizar una fiesta. Para ello, tendrán que responder a unos enunciados relacionados con la elección de: personas que van a invitar, cosas quieren comprar, duración de la fiesta, etc. Todas y cada una de sus elecciones tendrán que justificarlas y luego cada uno explicará su propia fiesta. La actividad tendrá una duración de 25 minutos. (*Ver anexo 12*).

“La línea”: los sujetos se colocarán de pie en el centro del aula y el terapeuta leerá unas frases. En cada frase, los sujetos deben situarse, en la derecha si están a favor de ella, o a la izquierda si están en contra. Luego, cada uno justificará el porqué de su elección y qué pros y contras tiene su postura. La actividad llevará 40 minutos (*Ver anexo 13*).

“Digo NO en mayúsculas”: constará de dos partes, en una se describe unas situaciones relacionadas con una invitación a una copa de alcohol y tendrán que escribir cómo rechazarían la invitación. La otra parte, consistirá en ensayar la situación en parejas como si fuese real”. La actividad requerirá de 35 minutos (*Ver anexo 14*).

- Memoria de trabajo:

“Números y letras”: consta de 2 ejercicio, en el *ejercicio 1* aparecerá en la pantalla una secuencia de números durante 20 segundos, después aparecerá un enunciado que indicará el orden en el que se apuntan en una hoja. Los criterios se indicarán de forma aleatoria pidiendo: 4 combinaciones en el orden en el que aparecieron, 3 de forma inversa, 3 ordenándolos de menor a mayor y 3 de mayor a menor. La cantidad de números en las secuencias irá cambiando

también. Habrá 13 secuencias diferentes, una vez que todos hayan acabado, se pasará a la siguiente combinación. El *ejercicio 2* será idéntico al 1 con la variación de que las secuencias estarán formadas por letras. Los criterios para las letras serán: 5 combinaciones en el mismo orden en el que aparecieron, 4 en orden alfabético y 4 en orden alfabético inverso. Se estima una duración de 10 minutos por ejercicio. (Ver anexo 15).

“¿Qué soy?”: en una hoja aparecerán 10 ítems, cada ítem contendrá letras. La tarea consistirá en ordenar esas letras, formar una palabra compuesta y escribirla. Se dejará 1 minuto para cada ítem, pasado el tiempo se tocará un silbato y deberán pasar al ítem siguiente, aunque no hayan averiguado el ítem anterior. La duración total será de 10 minutos. (Ver anexo 16).

- Fluidez verbal:

“Correcaminos”: se les entregará una hoja con ocho ítems, tendrán que completarlos todos en 10 minutos como máximo y se avisará cuando acabe el tiempo con un silbato. (Ver anexo 17).

- Razonamiento:

“Sígueme”: se les dará unas fichas con cinco imágenes, en ellas aparecen una serie de dibujos que van variando siguiendo unas pautas, al final de la serie, aparece un hueco que tendrán que completar seleccionando la opción que coincida con la continuación de la serie. La actividad durará 5-10 minutos. (Ver anexo 18).

“No te saltes las señales”: los folios contendrán imágenes de señales, debajo de ellas tendrán que responder a tres preguntas referentes a, significado de cada señal, lugar dónde pueden encontrarse y diferencia entre la de al lado. Cuando hayan acabado, el terapeuta las explicará. La actividad ocupará 25 minutos. (Ver anexo 19).

“Yo voy primero”: ordenar los enunciados correspondientes a la ejecución de una tarea concreta. Habrá 5 tareas diferentes. Tendrá una duración de 10 minutos. (Ver anexo 20).

- Flexibilidad cognitiva

“Flechas”: tendrán una hoja llena de flechas en cuatro direcciones (derecha, izquierda, arriba y abajo). La tarea consistirá en que dependiendo de si suena un pitido o dos, tendrán que hacer una cosa u otra. Cuando suene un pitido, en las flechas que estén apuntando a la derecha, se le pondrán derecha en el lado derecho, las que estén para la izquierda, izquierda en el lado izquierdo, las que estén hacia arriba, arriba, en la parte de arriba, y las que estén para abajo, abajo en la parte de abajo. Cuando sean dos, en las flecha de las derecha, escribir izquierda, en las de la izquierda, escribir derecha, en las flechas para abajo, escribir arriba y en las de arriba

escribir abajo. Cuando cambie el criterio, que será de forma aleatoria, tendrán que dibujar una línea para separarlo. La actividad tendrá una duración de 10 minutos. (Ver anexo 21).

“Invierno y verano”: se presentan en papel, palabras relacionadas con el invierno y el verano en mayúscula y minúscula de forma aleatoria. La tarea consistirá en, cuando suene un pitido, deberán de escribir una I al lado de las palabras relacionadas con el invierno que estén en mayúscula, una v al lado de las palabras relacionadas con el verano que estén en minúscula, y el resto que no siga el criterio, tacharlas. Cuando suenen dos pitidos, deberán de escribir la i al lado de las palabras relacionadas con el verano que estén escritas en mayúscula, una V al lado de las palabras relacionadas con el invierno que estén en minúscula, y el resto que no siga el criterio, tacharlas. El criterio de selección cambiará aleatoriamente, para diferenciarlo, harán una línea. La actividad durará 10 minutos. (Ver anexo 22).

PROCESOS EMOCIONALES

“Del revés”: constará de dos partes: en la *parte A*, se visualizará la película “Inside out” (del revés), y una vez finalizada, se resolverán las dudas que hayan podido surgir, se comentará la película y se les pedirá rememorar y escribir un momento relacionado con cada una de las emociones que aparecen en la película. Esta sesión tendrá una duración más extensa que las demás, ya que la película tiene una duración de una hora y media, por lo que se requerirá de una sesión de mínimo una hora y media. La *parte B*, se realizará en una de las sesiones posteriores, se les pedirá que recuerden las historias que escribieron sobre sus recuerdos y comprobarán si concuerdan con lo que escribieron. Serán necesarios 15-20 minutos para el desarrollo de esta parte. (Ver anexo 23).

“La cara oculta”: tendrá dos partes, una consistirá en identificar las seis emociones básicas en las caras que se presentan en la pantalla, escribirán en un folio las respuestas y las justificarán. En la otra parte, se hará una puesta en común de las emociones que tienen las caras de la pantalla. La actividad tendrá una duración de 25 minutos. (Ver anexo 24).

“¿Por qué?”: en los ordenadores tendrá un documento con seis conductas que las personas hacemos, junto con una foto correspondiente (dar un abrazo). La tarea consistirá en responder en un folio por escrito, a tres preguntas en relación con esas conductas. Después se expondrán las respuestas. La actividad durará 25 minutos. (Ver anexo 25).

“La mente en blanco”: se practicará la relajación con respiración e imaginación mediante unas instrucciones que el terapeuta irá dando. La actividad serán 15 minutos. (Ver anexo 26).

“**Trataka**”: el terapeuta indicará unas instrucciones para poder realizar la meditación de forma adecuada. La actividad durará 15 minutos (*Ver anexo 27*).

“**Mindfulness**”: a través de un vídeo guiado, se llevará a cabo 15 minutos de meditación. (*Ver anexo 28*).

3.5.Cronograma/Temporalización

Para el desempeño del programa, serán necesarios dos meses y medio, a poder ser, septiembre, octubre y parte de noviembre de este año. Las sesiones totales serán 14, distribuidas en dos sesiones por semana, es decir, dos días a la semana (lunes y jueves), con una duración estimada de una hora cada sesión, siendo por las tardes de 20:00 a 21:00, aunque siempre se podrían acortar o extender unos minutos en caso necesario, al igual que si se viera pertinente, el cronograma podría sufrir alguna modificación en función de las necesidades de los usuarios y/o del centro, por lo que el programa será flexible.

- Primer día:

- Presentación del terapeuta, de los participantes y del programa (objetivos, actividades, etc...).

- Resto de sesiones:

- Breve resumen de la sesión anterior, tanto por el terapeuta como por los usuarios.
- Exposición psicoeducativa sobre el proceso a tratar en la sesión, concretamente, se explicará de cada uno, concepto en sí, localización, tipos, fases, en qué está implicado, a qué afecta, etc. En algunas sesiones, se desarrollarán nuevas actividades de módulos ya tratados.
- Explicación de las actividades y realización de las mismas.
- Feedback, recogida de actividades y recomendación de alguna para hacer en casa.
- Pequeña introducción sobre la próxima sesión.

- Última sesión:

- Realización de la valoración del programa, reparto de diplomas y una comida en la que asistan las familias de los participantes.

A continuación, se expone el cronograma/temporalización:



Mes	LUNES/SESIÓN		JUEVES/SESIÓN
			SESIÓN 1 (01/09/16): -Presentación. -Informar de 2 semanas de evaluación. -Introducir tema de próxima sesión grupal.
Sep 2016	Evaluación neuropsicológica pre- indiv.		Evaluación neuropsicológica pre- indiv.
	Evaluación neuropsicológica pre- indiv.		Evaluación neuropsicológica pre- indiv.
	SESIÓN 2 (19/09/16): -Teoría: atención. -Actividades “Sopas” (ejer. 1), “Encuentra la salida” (ejer. 1), “Estoy incompleto” y “Entre diferencias”.		SESIÓN 3 (22/09/16): -Teoría: memoria -Actividades “Sobras o faltas”, “Puntitos” “Recuadro blanco” y “mente en blanco”.
	SESIÓN 4 (26/09/16): -Actividad “seis emociones, seis situaciones”.		SESIÓN 5 (29/09/16): -Teoría: FE. centradas en razonamiento. -Actividades: “No te saltes las señales” y “Trataka”.
Oct 2016	SESIÓN 6 (03/10/16): -Teoría: Teoría: FE., centradas en inhibición y la fluidez verbal. -Actividades: “PRB”, “Escúchame”, “Arcoiris” (inhibición), “Correcaminos” (fluidez) y “Encuentra la salida” (ejer. 2) (atención).		(SESIÓN 7 (06/10/16): -Teoría: memoria de trabajo -Actividades “Números y letras” (ejer. 1), “¿Qué soy?” y “Mindfulness”.
	SESIÓN 8 (10/10/16): -Teoría: FE. centradas en TDD -Actividades: “Llegó mi cumple” (TDD) y “Yo voy primero” (razonamiento).		SESIÓN 9 (13/10/16): -Teoría: emociones y procesos emocionales. -Actividades: “La cara oculta” y “Trataka”.
	SESIÓN 10 (17/10/16): -Teoría: FE. centradas en flexibilidad cognitiva: -Actividades “Flechas”, “Invierno y verano” y “Del revés” (parte B)		(SESIÓN 11 (20/10/16): Actividades “Sígueme” (razonamiento), “Porqué” (emoción) y “Mindfulness”.
	SESIÓN 12 (24/10/16): Actividades: “Me he perdido” (ejer. 2) (atención), “Números y letras” (ejer. 2) (memoria de trabajo) y “Digo NO en mayúsculas” (TDD).		SESIÓN 13 (27/10/16): Actividades “La línea” (TDD), “Sopas” (ejer. 2) (atención) y “Trataka”.
	Evaluación neuropsicológica post- indiv.		Evaluación neuropsicológica post- indiv.
Nov 2016	Evaluación neuropsicológica post- indiv.		Evaluación neuropsicológica post- indiv.
			SESIÓN 14 (17/11/16): -Valoración sobre el programa. -Entrega de diplomas. -Comida con los familiares.

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Sesión 1: presentación del terapeuta, los participantes y del programa. Para conocerse unos a otros, tendrán que apuntar su nombre en un post sit y colocárselo en el pecho, luego, tendrán que intentar encontrar a un compañero con el que comparta algo (ej. grupo de música). Una vez que hayan encontrado a su pareja, se sentarán al lado, hablarán de qué más cosas comparte o en qué difieren y después, todos comentarán al grupo cuál es la igualdad que les ha unido y qué más cosas comparten y en qué cosas se diferencian. Seguidamente se introduce información sobre el programa, módulos, objetivos, horario, etc. También se informará sobre el tema a tratar en la próxima sesión (atención), que habrá 2 semanas de evaluación neuropsicológica individual y se concretará día y hora con cada participante.

Sesión 2: se iniciará con el módulo de la atención, mediante una exposición psicoeducativa. Seguidamente se dará paso a las actividades que la trabajan: “Sopas” (ej. 1), “Encuentra la salida” (ej. 1), “Estoy incompleto” y “Entre diferencias”. Una vez finalizadas, se dará feedback, se recomendarán ejercicios similares para que practiquen en casa si lo desean y se introducirá la próxima sesión (memoria).

Sesión 3: se pedirá a los usuarios su participación para recordar lo que estuvieron trabajando la semana anterior y el terapeuta completará lo que sea oportuno. A continuación, se expone el nuevo tema a tratar (memoria). Seguidamente, antes de comenzar con las actividades del módulo de memoria, se llevará a cabo una actividad de relajación junto con respiración e imaginación. A continuación se realizarán las actividades: “Sobras o faltas”, “Puntitos”, “Recuadro blanco” y “mente en blanco”. Se dará feedback, se recomendarán ejercicios y se informará de que la próxima sesión será una película, por lo que la sesión durará casi dos horas, ofreciendo la posibilidad de hacer un descanso si lo desearan.

Sesión 4: entre todos se recopilará lo que se dió la semana pasada y se dará paso a la parte A de la actividad “Del revés”. Antes de comenzar la película, se explicará la sinopsis y se les comentará que en la película aparecen cinco emociones, aunque las emociones básicas son seis y que se explicarán en una de las sesiones posteriores. También se les dirá que tendrán que recordar algún momento relacionado con cada una de las emociones que aparezcan en la película y traerlos para el próximo día redactados. Se les dará un folio para que apunten posibles dudas que puedan surgirles durante la película y resolverán cuando esta acabe. Se informará de un descanso de 10 minutos a la hora del comienzo de la película. Para finalizar la sesión, se introducirá el tema de la próxima sesión (FE., centradas en el razonamiento) y se recordará que deben traer sus recuerdos redactados.

Sesión 5: breve resumen de la sesión anterior y recogida de las redacciones de sus recuerdos. Seguidamente, se dará inicio al nuevo módulo (FE., centradas en el razonamiento) y se realizará la actividad “No te saltes las señales”, una vez finalizada, se dará paso a la actividad de meditación “Trataka”, que se desarrollará en 3 ocasiones más a lo largo del programa. Se dará feedback y se introducirá el tema de la próxima sesión (FE., centradas en la inhibición y fluidez verbal).

Sesión 6: recuerdo de la sesión pasada e incorporación del tema nuevo (FE., centradas en la inhibición y fluidez verbal). Una vez explicado, se harán las actividades correspondientes a la inhibición, “PRB”, “Escúchame”, “Arco iris” y a la fluidez “Correcaminos”, además de una de atención, “Encuentra la salida” (ej. 2). Se ofrecerá feedback, recomendación de actividades e introducción breve del tema de la próxima sesión (memoria de trabajo).

Sesión 7: se comenzará, como siempre, haciendo breve resumen de la última sesión. A continuación, se expone el tema nuevo (memoria de trabajo) y sus actividades “Números y letras” (ej. 1) y “¿Qué soy?”, además de, una actividad de meditación “Mindfulness”, que se desarrollará en una ocasión más a lo largo del programa. Se dará feedback, se recogerán los ejercicios, se recomendarán actividades relacionadas con el tema del día y se introduce el tema del próximo día (FE., centradas en la toma de decisiones [TDD]).

Sesión 8: rememorar lo dado en la sesión anterior, exposición psicoeducativa de otro de los procesos (FE., centradas en TDD) y realización de las actividades “Llegó mi cumpleaños” (TDD) y “Yo voy primero” (razonamiento). Dar feedback a los participantes e introducir el tema de la siguiente sesión (emociones).

Sesión 9: recapitular el tema de la sesión anterior, abordaje de un módulo nuevo (emociones y procesos emocionales) y desarrollo de la actividad “La cara oculta”. Seguidamente, se dará feedback, se explicará brevemente el tema de la próxima sesión y se incorporará de nuevo la actividad “Trataka”.

Sesión 10: Refrescar la sesión del día anterior, exposición sobre el nuevo tema a tratar (FE. centradas en la flexibilidad cognitiva) y desarrollo de las actividades correspondientes al módulo, “Flechas” y “Invierno y verano”. También se realizará la *parte B* de la actividad “seis emociones, seis situaciones” y se explicará brevemente la próxima sesión, las nuevas actividades para trabajar procesos ya vistos (razonamiento, emoción, meditación).

Sesión 11: breve resumen de la última sesión y realización de actividades relacionadas con procesos ya dados, “Sígueme” (razonamiento), “Porqué” (emoción) y

“Mindfulness”(meditación). Se explicará que para la próxima sesión, también se desarrollarán actividades sobre temas ya explicados, con el objetivo de seguir trabajando esos procesos.

Sesión 12: recopilación de los procesos que trabajaban las actividades realizadas en la sesión anterior y abordar otros módulos ya tratados también con nuevas actividades: “Me he perdido” (ejer. 2) (atención), “Números y letras” (ejer. 2) (memoria de trabajo) y “Digo NO en mayúsculas” (TDD). Al fin, se introducirá las actividades de la próxima sesión.

Sesión 13: recapitulación de las actividades y los procesos trabajados en la sesión anterior e incorporación de nuevas actividades para tratar temas ya explicados: “La línea” (TDD), “Sopas” (ejer. 2) (atención) y “Trataka”. Al final de la sesión, se informará de que las dos semanas siguientes serán destinadas para la segunda evaluación neuropsicológica individual, del mismo modo que la inicial, y se concretará día y hora con cada participante. También se comunicará que se aprovechará el día de la realización de la valoración del programa y del reparto de diplomas para hacer una comida en la que asistan también sus familiares.

Sesión 14: rellenarán una valoración sobre el programa de forma anónima (*ver anexo 29*) y se repartirán los diplomas (*ver anexo 30*). Seguidamente, se dará paso a la comida, dando por finalizado el programa.

4.CONCLUSIONES Y RESULTADOS ESPERADOS

El alcoholismo produce, en mayor o menor medida, alteraciones neuropsicológicas debidas a las neuroadaptaciones que el cerebro pone en marcha para poder mantener la homeostasis. Reflejo de esto, son los déficits que muestran estos sujetos, siendo los más preocupantes y que interfieren tanto en la calidad de vida como en el bienestar, e incluso en la eficacia de los tratamientos, sobre todo de los clásicos, los déficits en atención, memoria y funciones ejecutivas. A su vez, se le agregan los déficits emocionales empeorando la situación que tienen que hacer frente.

En vista de que los tratamientos tradicionales no permiten sacar el provecho pertinente ni resultan ser tan útiles como se estiman, ya que los procesos necesarios para empaparse de sus beneficios están alterados, ofrecemos este programa con el objetivo de mejorar esos déficits para así, incrementar la utilidad de los programas clásicos y reducir el número de recaídas y abandonos, que parecen estar relacionados con las disfunciones neuropsicológicas que presentan estas personas.

Con la implementación del programa, disminuirán los déficits neuropsicológicos en atención, memoria, funciones ejecutivas y emocionales, interviniendo de este modo en su



bienestar y calidad de vida, además de reducir los posibles abandonos y recaídas que caracterizan a los programas clásicos, demostrarse esto a través de las evaluaciones (pre-, post-). Además se espera que estos sujetos saquen más beneficios si realizan programas de tratamiento posteriormente, a diferencia del resto de sujetos que no realizaron un programa de rehabilitación neuropsicológico como el que se expone. También se espera que en estas personas se mantengan los efectos a largo plazo, en comparación con otras que hayan realizado otros programas o ninguno. Para ello, se desea aprovechar el programa para realizar un seguimiento con estas personas y comprobar como el programa es efectivo y puede implementarse en otros centros y más grupos.

5.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M.R., Avendaño, B.L., Martínez, M., y Romero, L.M. (2014). Análisis psicométrico del test de "fluidez de diseños de Ruff" en población universitaria de Bogotá. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 45-52.
- Alonso, A. (2011). El proceso de recaída en el alcoholismo. *Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana*, 8(2).
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico estadístico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Madrid, España: Editorial Medica Panamericana.
- Anguiano-Serrano, S. A., Vega Valero, C. Z., Nava Quiroz, C., y Soria Trujano, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). *Liberabit*, 16(1), 17-26.
- Bechara, A., Damasio, A. R., Damasio, H., y Anderson, S. W. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50(1), 7-15.
- Benedet, M. J., y Alejandre, M. Á. (1998). TAVEC: test de aprendizaje verbal España Complutense: manual. TEA ediciones.
- Brickenkamp, R., y Cubero, N. S. (2002). *d2, test de atención: manual*. TEA ediciones.
- Catalano, R. F., Hawkins, J.D., Wells, E.A. y Miller, J. (1990-91). Evaluation of effectiveness of adolescent drug abuse treatment, assessment of risks for relapse and promising approaches for relapse prevention. *The international Journal of the Addictions*, 25 (1085-1140).
- Contreras, M., Ceric, F., y Torrealba, F. (2008). El lado negativo de las emociones: la adicción a drogas de abuso. *Revista de neurología*, 47(9), 471-476.



- Cortés, M. T., Climent, B., Flórez, G., Torrens, M., Giménez, J. A., Espandian, A., ... y Gadea, M. (2013). Consecuencias bio-psico-sociales derivadas del consumo agudo y crónico del alcohol. En F. Pascual Pastor, J. Pereiro Gómez, J. Bobes García (Ed.), *Alcoholismo. Guía de intervención en el trastorno por consumo de alcohol* (pp. 35-98). Barcelona, España: Saned.
- Corral-Varela, M., y Cadaveira, F. (2002). Aspectos neuropsicológicos de la dependencia del alcohol: naturaleza y reversibilidad del daño cerebral. *Revista de Neurología*, 35(7), 682-687.
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2015). Encuesta domiciliaria sobre drogas y alcohol en España (EDADES). Recuperado de http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2015_Informe_EDADES.pdf
- Fernández-Serrano, M. J., Pérez-García, M., Schmidt Río-Valle, J., y Verdejo-García, A. (2010a). Neuropsychological consequences of alcohol and drug abuse on different components of executive functions. *Journal of Psychopharmacology*, 24(9) 1317–1332.
- Fernández-Serrano, M. J. (2010). *Deterioros Neurocognitivos y Emocionales en Consumidores de Drogas: Prevalencia, Significación y Efectos Diferenciales*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Granada. Recuperada de <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/18752020.pdf>
- Foote, J. (2006). *Group motivational intervention (GMI-20) manual: A Cognitive-Behavioral-Motivational Treatment Approach*. New York: National Development and Research Institute.
- Fundación Pública Andaluza para la Atención a las Drogodependencias e Incorporación Social (2009). La población joven andaluza ante las drogas. Recuperado de http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Drogodependencia_archivos_La_Pobl_Joven_ante_las_Drogas_2009.pdf
- García-Fernández, G., García-Rodríguez, O., y Secades-Villa, R. (2011). Neuropsicología y adicción a drogas. *Papeles del Psicólogo*, 32(2) 159-165.
- Gradolí, T. V., Climent, B., Gual, A., Fernández, J. J., Miquel, L., Bravo de Medina, R., ... y Maxi R. (2013). Intervención bio-psico-social para los tratamientos relacionados con el consumo del alcohol. En F. Pascual Pastor, J. Guardia Serecigni, C. Pereiro Gómez, J. Bobes García (Ed.), *Alcoholismo: Guía de intervención en el trastorno por consumo de alcohol* (pp. 139-264). Madrid, España: Saned.



- Grant, D. A., y Berg, E. A. (1993). *Wisconsin Card Sorting Test Western*. Los Ángeles, California: Psychological Services.
- Goldstein, R. Z., y Volkow, N. D. (2002). Drug addiction and its underlying neurobiological basis: neuroimaging evidence for the involvement of the frontal cortex. *American Journal of Psychiatry*, 159(10) 1642-52.
- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction. An integrative review. *Biochemical Pharmacology*, 75(1) 266-322.
- Guerri, C. (2012). Adicción al alcohol. *Sociedad Española de bioquímica y biología molecular*, 22-25.
- G. Dom, G., Sabbe, B., Hulstijn, W., y Van den Brink, W. (2005). Substance use disorders and the orbitofrontal cortex Systematic review of behavioural decision-making and neuroimaging studies. *The British Journal of Psychiatry*, 187(3) 209-220.
- Heinz, A., Siessmeier, T., Wrase, J., Hermann, D., Klein, S., Grüsser-Sinopoli, S. M., ... y Schreckenberger, M. (2014). Correlation between dopamine D2 receptors in the ventral striatum and central processing of alcohol cues and craving. *American Journal of Psychiatry*, 161(10) 1783-1789.
- Jiménez-Arriero, A. M., Pascual, F., Flórez, G., y Contel, M. (Ed.). (2008). *Alcoholismo. Guías clínicas basadas en la evidencia científica*. Barcelona, España: Socidrogalcohol.
- Landa, N., Fernández-Montalvo, J., y Tirapu-Ustároz, J. (2004). Alteraciones neuropsicológicas en el alcoholismo: una revisión sobre la afectación de la memoria y las funciones ejecutivas. *Adicciones*, 16(1), 41-52.
- Landa, N., Fernández-Montalvo, J., Tirapu-Ustarroz, J., López-Goñi, J. J., Castillo, A., y Lorea, I. (2006). Alteraciones neuropsicológicas en alcohólicos: un estudio exploratorio. *Adicciones*, 18(1), 49-60.
- León-Regal, M., González-Otero, L., León-Valdés, A. O., Urquiza-Hurtado, A., y Rodríguez-Caña, G. (2014). Bases neurobiológicas de la adicción al alcohol. *Revista Finlay*, 4(1), 40-53.
- Lerma-Cabrera, M. J., Steinebach, P., Carvajal, F., Ulloa, V., Cid-Parra, C., y Langer, I. A. (2015). Factores de riesgo asociados al consumo problemático de alcohol en la adolescencia: El rol preventivo de mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 7(1), 57-69.
- Lezak, M. D. (2004). *Neuropsychological assessment*. Oxford University Press, USA.

- Medranda de Lázaro, M. I., y Benítez, M. R. (2006). Consumo de alcohol en jóvenes españoles. *Revista Pediátrica de Atención Primaria*, 8(43-54).
- Monras, M., Freixa, N., Mondon, S., Lligoña, A., y Gual, A. (2006). Grupos de terapia para alcohólicos jóvenes: ¿especialización o integración? *Actas Esp Psiquiatr*, 34(1), 28-35.
- Montesinos, J. y Guerri, C. (2015). Consecuencias neuropatológicas y conductuales del abuso durante la adolescencia. En M. T. Laespada (Ed), *Consumo de alcohol en jóvenes y adolescentes. Una mirada ecológica*. (pp.85-96). Bilbao, España: Deusto Digital.
- Passetti, F., Clark, L., Mehta, M. A., Joyce, E., y King, M. (2008). Neuropsychological predictors of clinical outcome in opiate addiction. *Drug and alcohol dependence*, 94(1), 82-91.
- Pascual Pastor, F., y Guardia Serecigni, P. (2012) *Monografía sobre el alcoholismo* (Ed.). Barcelona, España: Socidrogalcohol.
- Pedrero-Pérez, E.J., Rojo-Mota, G., Ruiz-Sánchez de León, J.M., Llanero-Luque, M., y Puerta-García, C. (2011). Rehabilitación cognitiva en el tratamiento de las adicciones. *Revista Neurología*, 52(3), 163-172
- Pereiro, C., Villabí, J. R., Gurrea, A., y Luna, A. (2013). En F. Pascual Pastor, J. Pereiro Gómez, J. Bobes García (Ed.), *Alcoholismo. Guía de intervención en el trastorno por consumo de alcohol* (pp. 9-14). Barcelona, España: Saned.
- Petit, G., Luminet, O., Muraige, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., ... y Philippe de Timary. (2015). Emotion Regulation in Alcohol Dependence. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 39(12), 2471–2479.
- Pulido, J., Indave-Ruiz, B. I., Colell-Ortega, E., Ruiz-García, M., Bartroli, M., y Barrio, G. (2014). Estudios poblacionales en España sobre daño relacionado con el consumo de alcohol. *Revista Española de Salud Pública*, 88(4), 493-513.
- Rey, A. (2009). Test de copia de una figura compleja. Madrid: TEA Ediciones.
- Reitan, R.M. (1992). Trail Making Test: Manual for administration and scoring. Tucson, AZ: Reitan Neuropsychology Laboratory.
- Sánchez, B. (Ed.). (2013). *Adicciones y emociones*. Salamanca, España: Asociación Proyecto Hombre.
- Sánchez-Hervás, E., Llorente del Pozo, M. J., y Iraurgi, I. (2011). Terapia cognitivo-conductual: prevención de recaídas en el tratamiento de adicciones. En A. Verdejo-García, J. E. Pedrero, J. M. Ruíz, M. A. Llanero-Luque, y E. Ambrosio. (Ed.). *Neurociencia y Adicción* (pp. 255-266). Madrid: Sociedad Española de Toxicomanías.



- Secades-Villa, R., García-Rodríguez, O., Fernández-Hermida, J. R. F., y Carballo, J. L. (2007). Fundamentos psicológicos del tratamiento de las drogodependencias. *Papeles del Psicólogo*, 28(1), 29-40.
- Secades-Villa, R., y Fernández-Hermida, J. R. F., (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la drogadicción: nicotina, alcohol, cocaína y heroína. *Psicothema*, 13(3) 365-380.
- Sedo, A. (2007). FDT: Test de los cinco dígitos. Madrid: TEA.
- Silveri, M. (2012). Adolescent Brain Development and Underage Drinking in the United States: Identifying Risks of Alcohol Use in College Populations. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(4), 189–200.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- Téllez, J. (2012). Propiedades fisicoquímicas toxicocinética y mecanismos de toxicidad. En J. Téllez Mosquera (Eds.), *Aspectos toxicológicos, psicológicos y sociales relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas* (pp. 105-116). Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Verdejo-García, A., y Tirapu-Ustárroz, J. (2011). Modelos neuropsicológicos de adicción. En A. Verdejo-García, J. E. Pedrero, J. M. Ruíz-Sánchez de León, M. A. Llanero-Luque, y E. Ambrosio. (Ed.), *Neurociencia y Adicción* (pp. 47–66). Madrid: Sociedad Española de Toxicomanías.
- Villegas-Pantoja, M., Alonso-Castillo, M. M., Benavides-Torres, R., y Guzmán-Facundo, F. R. (2013). Consumo de alcohol y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Aquichan*, 13(2), 234-246.
- Wechsler, D. (2012). *WAIS-IV.: Manual técnico y de interpretación*. Pearson.
- Williams, T. M., Davies, S. J., Taylor, L. G., Daglish, M. R., Hammers, A., Brooks, D. J., ... y Lingford-Hughes, A. (2009). Brain opioid receptor binding in early abstinence from alcohol dependence and relationship to craving: an [11 C] diprenorphine PET study. *European Neuropsychopharmacology*, 19(10), 740-748.
- Wilson, B., Nick, C., Burgess, P., Emslie, H., y Evans, J. (1996). Evaluación del comportamiento del síndrome disejecutivo “BADS”. Pearson.

9.ANEXOS

Anexo 1. Actividad “Sopas”:

-Ejercicio 1: “En la siguiente sopa de letras, encuentra las siguientes palabras: abecedario, animal, año, barcos, burro, caballo, casa, dedo, duda, elefante, enano, faja, francés, frasco, gato, Guatemala, higo, hilo, Jaime, jota, kilo, kilometro, mañana, mediano, Nicaragua, ninguno, oso, ovíparo, padre, peligro, querer, queso, rabia, rosa, sabio, tomas, toso, uva, uña, vaca, xilófono, zorro, zurdo”.

G	A	T	O	P	W	B	A	R	C	O	S	K	K	E	F	A	T	R	M
A	C	S	A	B	I	O	T	Y	F	A	A	C	L	K	Z	A	Ñ	Ñ	A
Q	N	K	I	L	O	K	P	E	R	Z	Q	L	P	B	V	I	R	Y	Ñ
A	N	I	M	A	L	A	O	O	A	J	O	T	A	U	U	U	Z	M	A
N	F	P	M	Z	D	R	N	Ñ	N	Z	R	R	E	M	N	R	E	Z	N
N	R	Ñ	I	R	A	A	V	O	C	P	U	U	R	W	E	D	R	N	A
R	A	P	E	P	N	E	R	S	E	O	P	R	U	O	I	T	I	O	P
I	S	Ñ	I	E	N	T	X	W	S	E	R	O	D	A	Ñ	C	A	Q	C
H	C	V	U	E	E	U	G	C	L	Q	N	E	N	O	A	Ñ	C	U	E
I	O	W	C	M	O	B	N	I	Q	O	D	O	A	R	N	Y	O	L	G
G	Ñ	I	O	I	R	I	G	E	F	O	I	C	A	Ñ	Z	L	E	Q	T
O	A	L	D	Y	N	R	R	O	Ñ	Ñ	U	G	L	O	L	F	L	U	O
B	I	A	X	G	O	A	L	A	G	Y	U	O	R	A	A	J	W	E	S
K	K	E	U	L	A	I	N	O	D	A	P	E	B	N	N	A	Z	R	O
Y	G	N	I	S	X	X	Y	A	A	E	T	A	T	J	I	J	G	E	Y
D	O	H	A	Y	O	A	B	C	I	E	C	E	B	B	M	A	M	R	D
M	X	C	A	S	M	P	A	K	T	L	A	E	A	A	S	I	U	L	C
M	S	D	A	I	O	V	I	X	D	X	U	R	B	O	I	M	W	R	D
D	U	P	L	T	O	M	A	S	Y	O	Q	J	R	A	K	E	Q	E	N
D	O	E	D	D	E	J	G	Q	U	E	S	O	D	Ñ	A	T	O	S	F

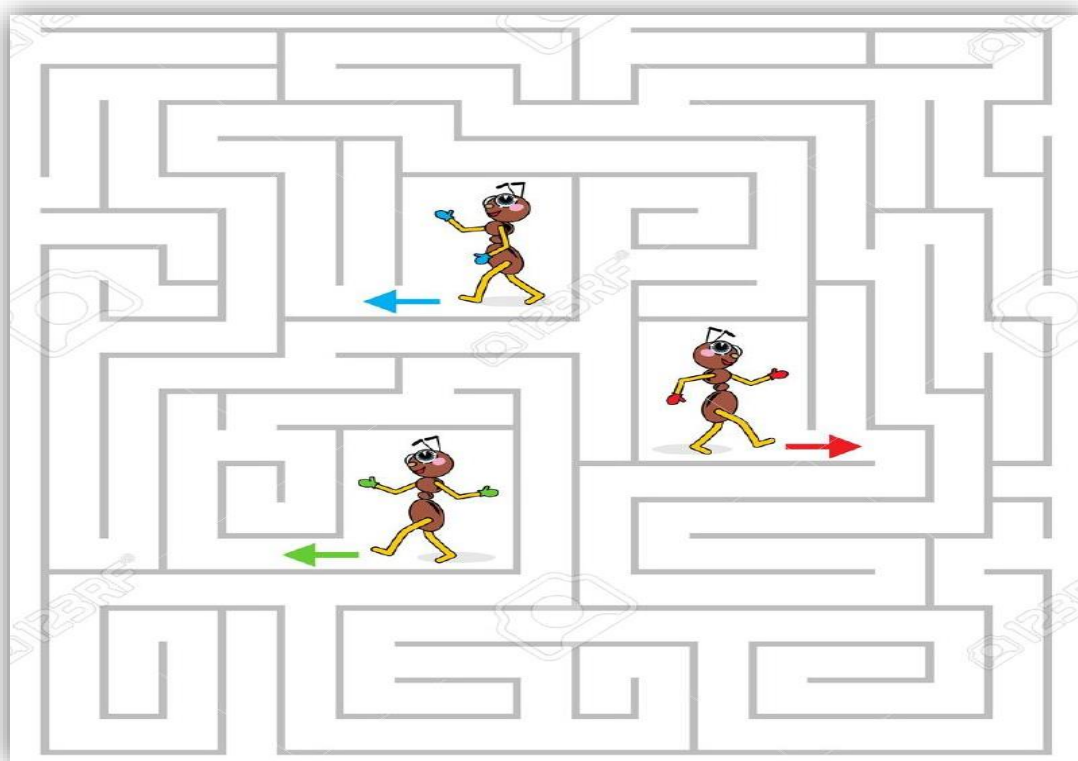
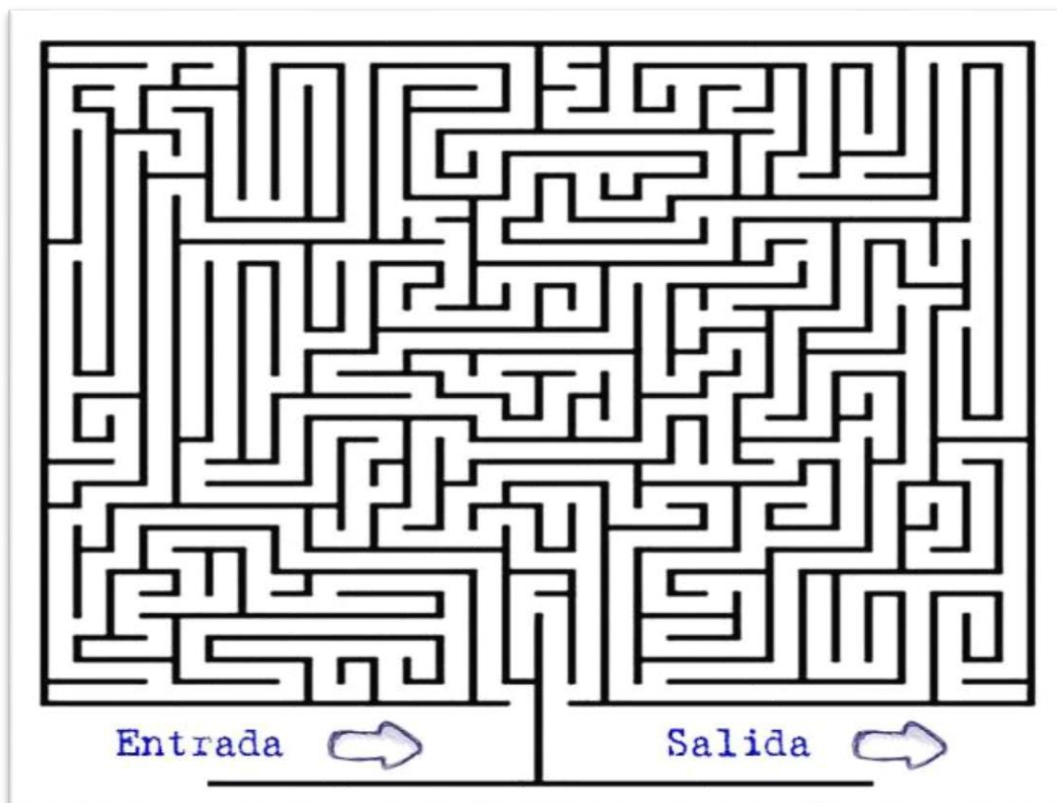


-Ejercicio 2: “En esta sopa de número, intenta rodear todos los números 6, tachar los 5 y encontrar las siguientes combinaciones de números (algunas están repetidas, intenta encontrar las máximas posibles), SUERTE: 651, 455, 212, 555, 999, 662, 304, 708, 525, 868, 213, 543, 353, 213, 615, 277”.

6	5	1	0	6	7	8	3	5	2	2	5	4	3	7	0	1	2	5	9
6	2	4	7	6	7	5	6	4	5	5	7	4	7	6	5	7	3	7	2
8	0	6	4	6	4	9	3	7	9	8	9	6	7	6	6	1	3	7	4
2	7	6	6	1	9	7	7	8	6	6	5	8	8	5	7	4	2	8	5
3	1	3	4	1	9	2	6	6	4	4	8	1	6	3	6	7	5	4	0
6	1	0	5	2	1	2	3	3	8	9	6	3	4	2	9	9	7	8	8
6	0	6	8	4	6	3	6	9	7	0	8	3	5	1	5	5	3	8	6
8	9	1	2	7	1	1	3	8	5	0	2	2	7	9	5	4	8	6	0
3	6	7	8	5	7	8	1	3	6	6	5	9	1	1	0	9	0	6	8
5	2	5	4	3	7	8	6	8	2	7	7	0	2	3	9	9	2	8	3
3	4	9	5	1	3	8	4	5	3	9	5	6	7	2	1	2	6	3	5
7	5	5	5	6	1	4	9	3	1	5	7	1	8	4	2	8	3	0	3
5	3	9	8	0	9	2	6	6	9	6	4	7	6	2	9	6	7	3	4
1	0	6	4	5	7	8	7	7	3	8	8	3	0	2	3	8	0	4	7
4	2	2	4	1	4	9	3	0	4	7	4	6	3	5	9	0	8	8	7
3	5	6	6	1	0	3	6	3	8	4	4	5	5	4	4	7	4	6	0
0	5	6	2	5	7	8	4	8	0	6	6	2	9	6	4	2	5	9	5
0	5	2	1	3	9	7	6	6	5	7	6	6	1	7	0	9	4	3	9
7	3	6	3	2	1	4	4	1	4	2	8	8	1	7	3	2	7	6	3
0	9	5	1	7	8	1	4	5	7	5	9	9	9	1	2	2	7	2	2

Anexo 2. Actividad “Encuentra la salida”:

-Ejercicio 1: “Encuentra las salidas en cada caso. Para el laberinto de 3 las hormigas, utiliza tres colores diferentes para cada camino, ADELANTE”

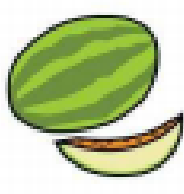
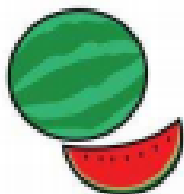
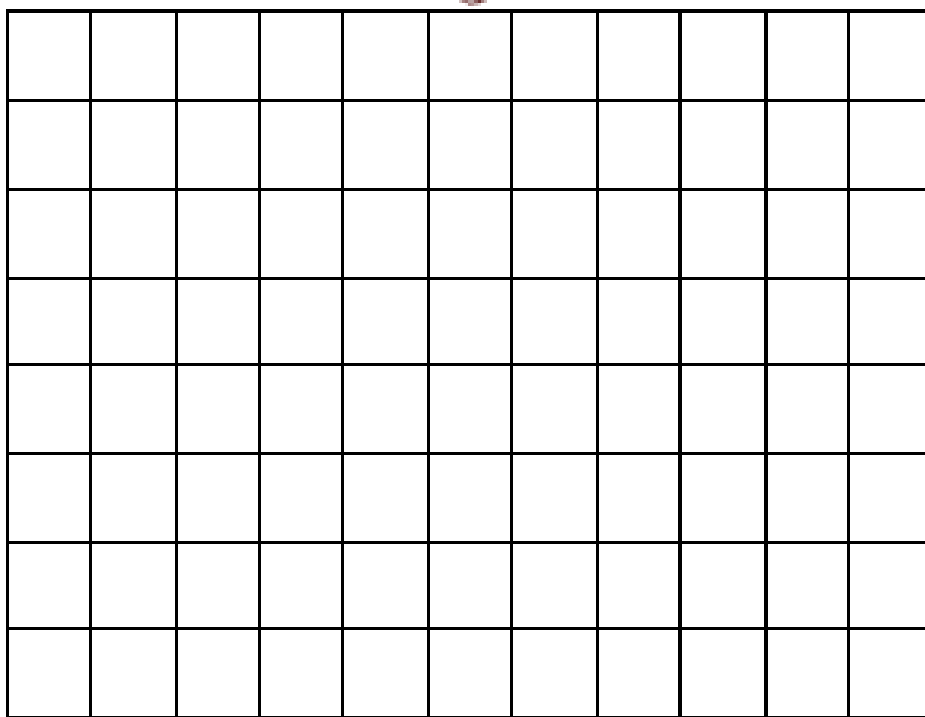


-Ejercicio 2: “Encuentra la meta siguiendo las instrucciones que se te dan en cada caso.
Tienes 10 minutos”.

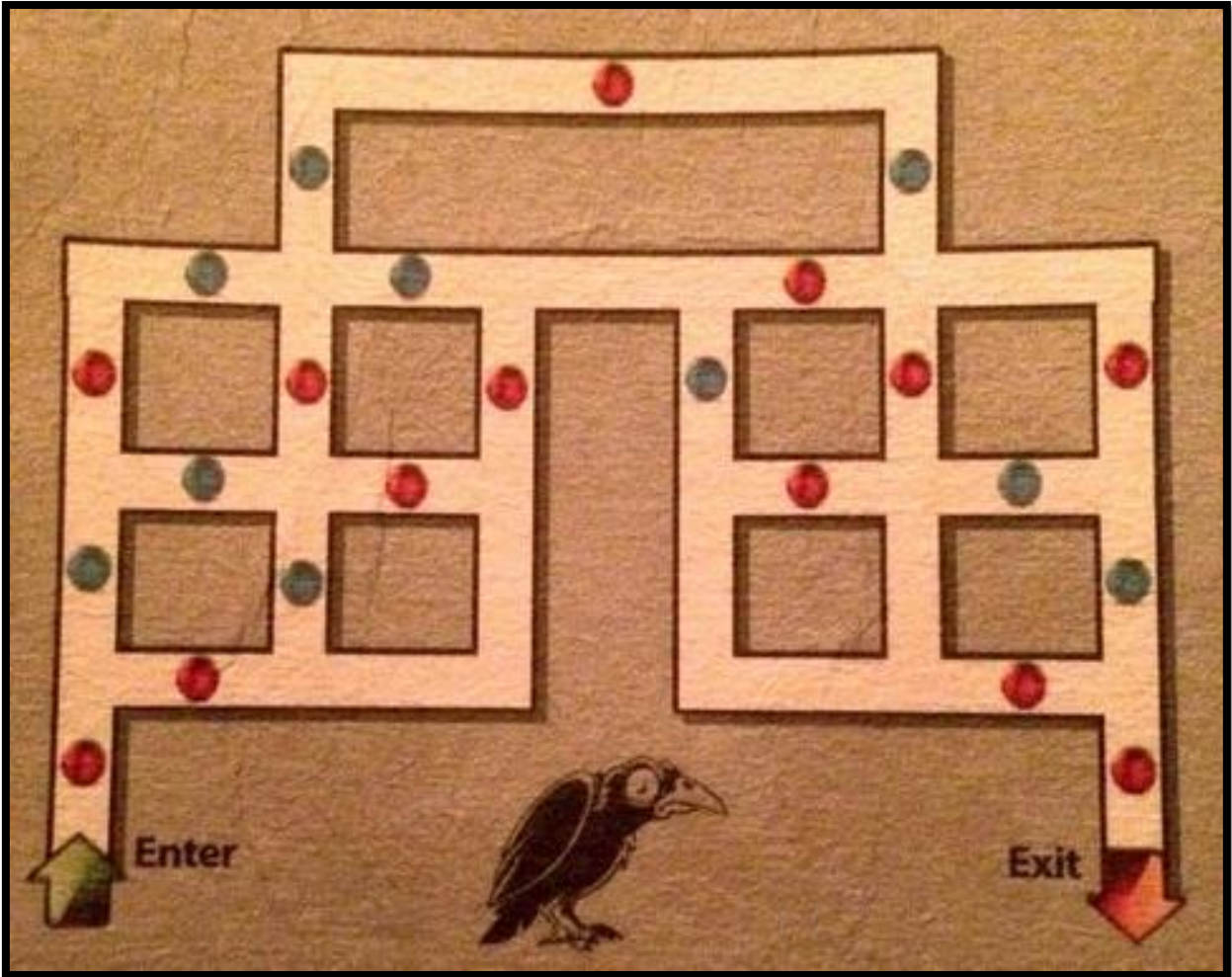
Cuenta los cuadros según la dirección que se indica.

dos abajo, tres izquierda, cuatro abajo, siete derecha, tres abajo, cuatro izquierda, dos
abajo, 6 izquierda.

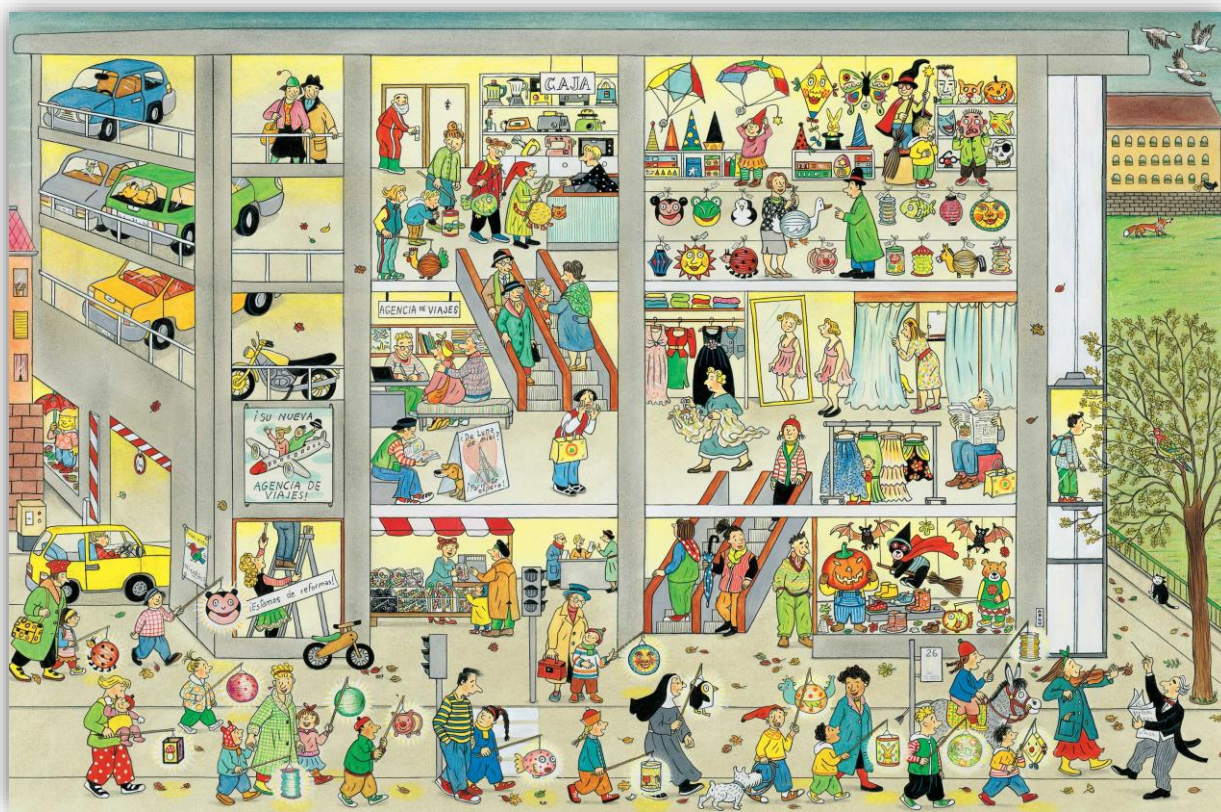
¿Qué fruta le gusta a Juan?



Encuentra la salida siguiendo los caramelos siguiendo siempre este orden de secuencia: rojo, azul, rojo, azul, rojo, azul...

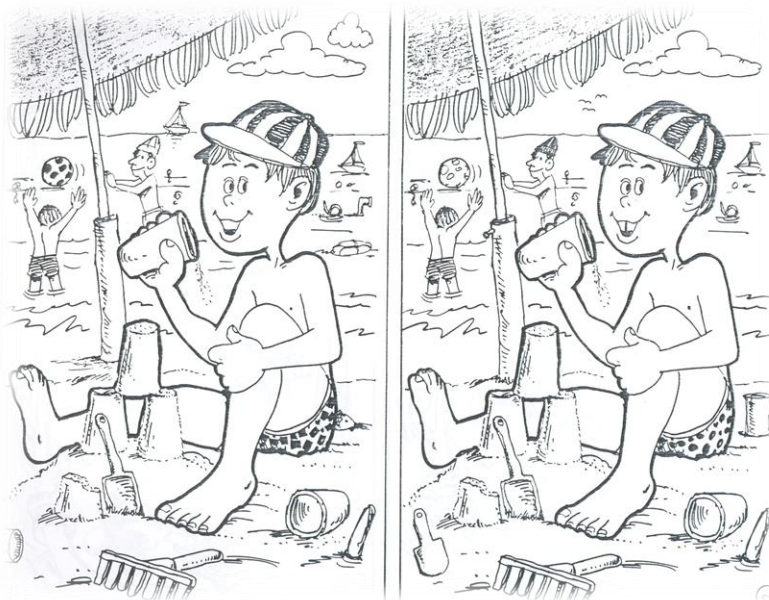


Anexo 3. Actividad “Me he perdido”: “Encuentra los siguientes objetos y rodéalos con un círculo: semáforo, árbol, 2 calabazas, avión, monja, ascensor, 2 escobas, espejo, máquina de coser, pájaros. ¿Cuántas ruedas de coches hay? Vamos, tienes 10 minutos”.



Anexo 4. Actividad “Entre diferencias”: “Encuentra las diferencias entre las imágenes. Dispones de 10 minutos”

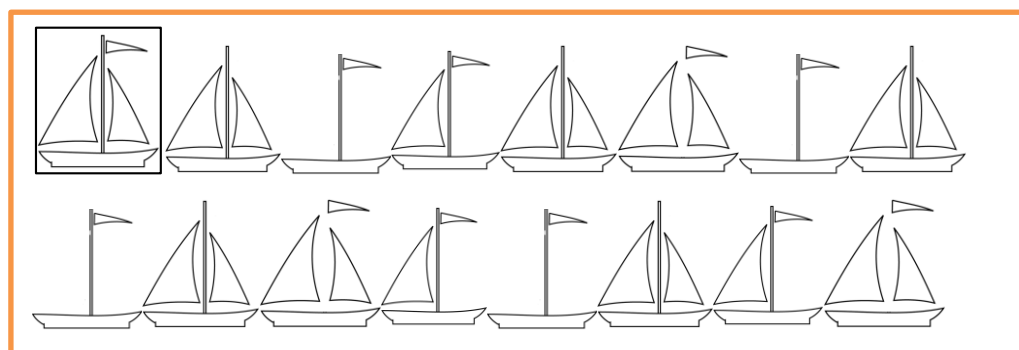
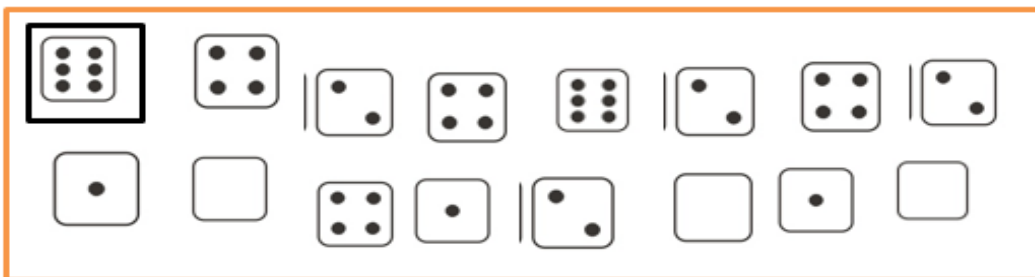
Encuentra las 15 diferencias



Encuentra las 10 diferencias



Anexo 5. Actividad “Estoy incompleto”: “Completa los dibujos según el modelo del recuadro. Hay tres modelos diferentes, tienes 5 minutos”.



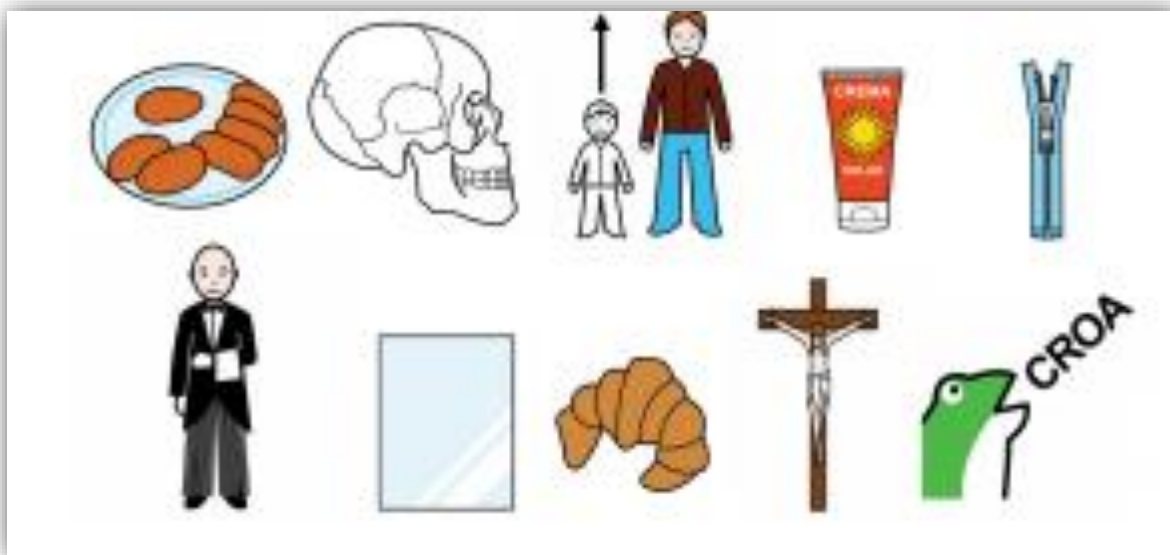
MEMORIA**Anexo 6. Actividad “Nuevo inquilino”:**

-Ejercicio 1: “En la pantalla, aparecerán distintos objetos durante 20 segundos, intenta recordarlos. Después de 7 segundos, aparecerán los mismos objetos más algunos nuevos. Escribe en la hoja, que objeto u objetos recuerdas que sean nuevos. Habrá dos tareas”.

Recuerda estos objetos.



¿Qué objeto es nuevo?



Recuerda estos objetos



¿Qué objetos son nuevo?



-Ejercicio 2: “En la pantalla, aparecerán distintos objetos durante 20 segundos, intenta recordarlos. Después de 7 segundos, aparecerán algunos objetos de los anteriores. Escribe en la hoja que objetos recuerdas que faltan de la primera imagen. Habrá dos tareas iguales”.

Recuerda los objetos

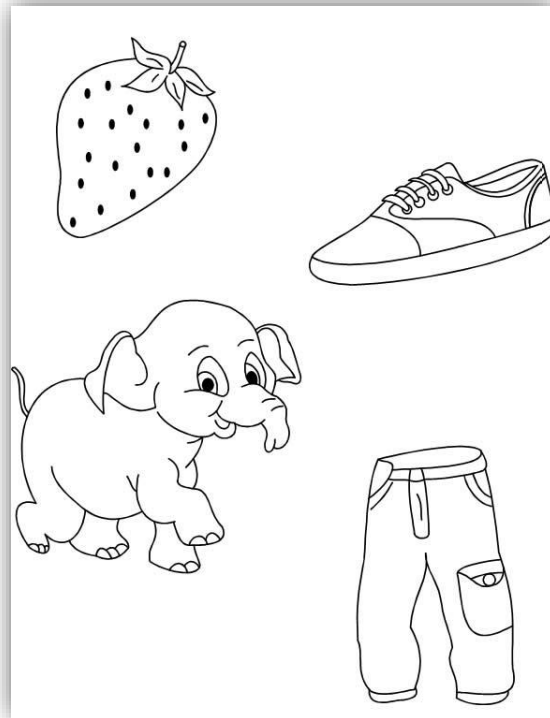
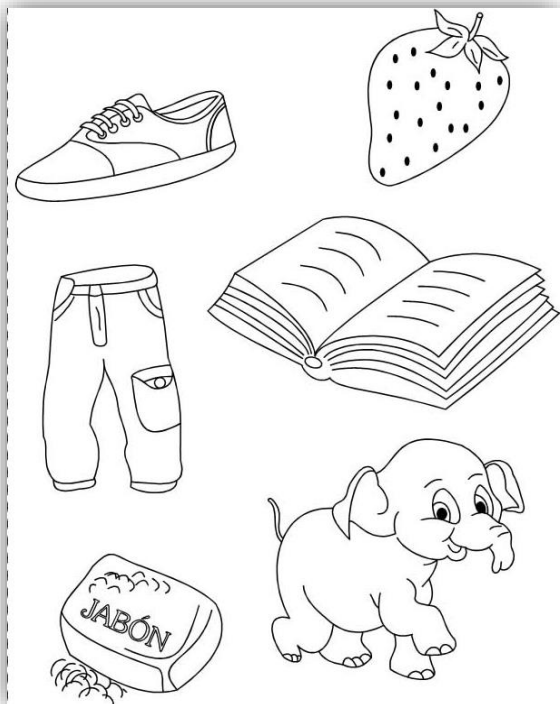


¿Qué objetos faltan de la primera foto?

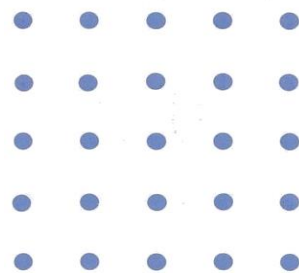
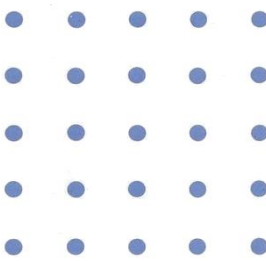
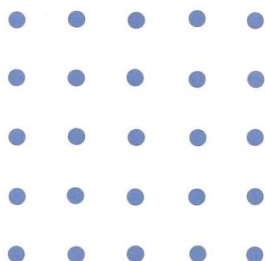
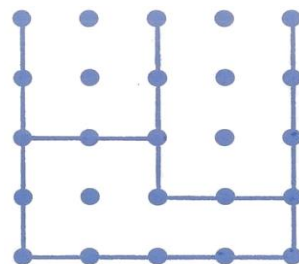
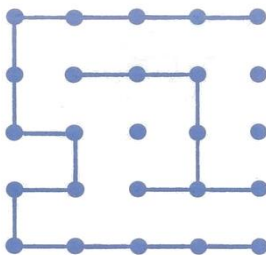
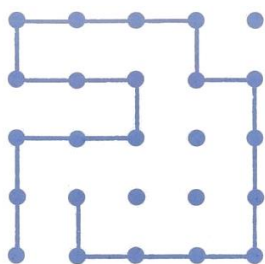


Recuera los objetos

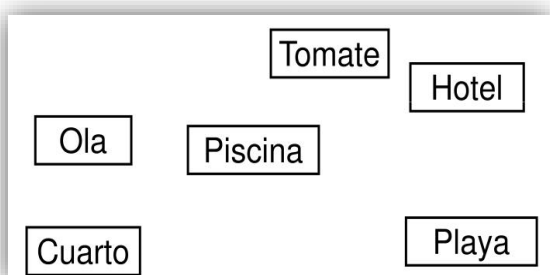
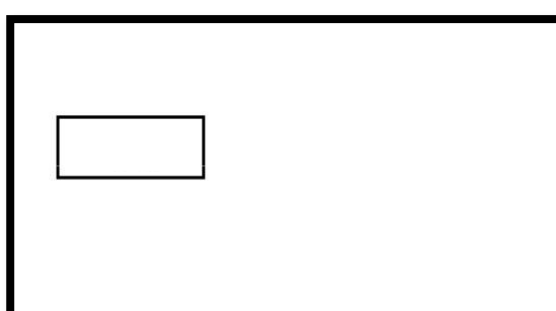
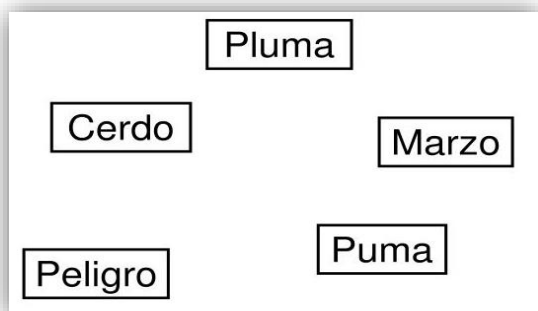
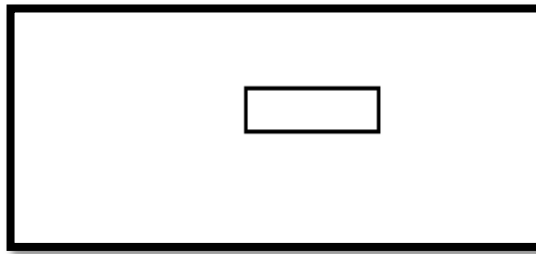
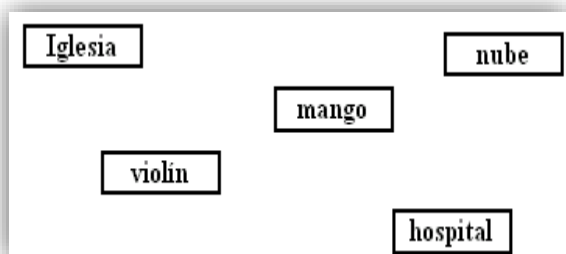
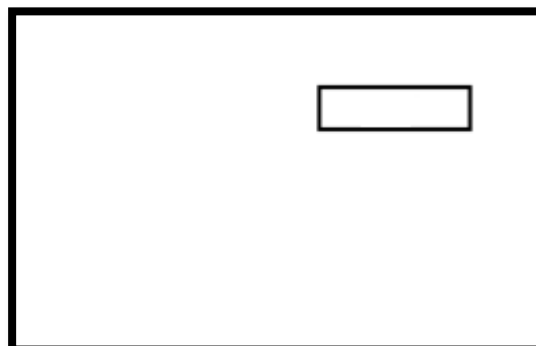
¿Qué objetos faltan de la primera foto?



Anexo 7. Actividad “Puntitos”: “Durante 15 segundo aparecerá en la pantalla un patrón de puntos, intenta recordarlo. Después la pantalla permanecerá en blanco 5 segundos y cuando aparezca un punto negro, reproduce el patrón que apareció en la pantalla uniendo los puntos que tienes en la hoja. Hay tres patrones diferentes para dibujar, comenzamos...”.



Anexo 8. Actividad “Recuadro blanco”: “En la pantalla aparecerá durante 20 segundos palabras contenidas en recuadros distribuidos por toda la pantalla. Después la pantalla se quedará en blanco (4 segundos) y aparecerá un recuadro en blanco en uno de los lugares donde antes estaba el recuadro con una palabra. Recordar la palabra que había en ese recuadro y anótala en la hoja. Habrá cuatro láminas con distintas palabras y distribución, ¡adelante!”





Anexo 9. Actividad “PRB”: “En la tabla encontraréis las letras P, R y B que aparecerán de forma repetida y aleatoria. La tarea consistirá en escribir debajo de la P una letra cualquiera, debajo de la B dos, y en la R nada. Tendréis 2 minutos como máximo, para ello, tocaré un silbato para avisar y soltaréis los lápices, aunque no hayáis completado la tarea”.

P	B	R	B	P
B	R	P	B	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	R
R	B	P	B	B
B	P	R	P	B
B	P	B	R	P

A full-page sheet of white graph paper with a light gray grid. The grid consists of small squares, approximately 10 units wide by 10 units high. A single horizontal line runs across the middle of the page, dividing it into two equal halves.

Anexo 11. Actividad “Arcoiris”: en papel habrá escrito de forma repetida un enunciado que indica señalar un color (azul, rojo o verde) (ej. “señala rojo”), pero la palabra que indica el color a señalar no coincidirá con el color de la tinta, debajo del enunciado, aparecerán cuadrados de distintos colores. La tarea consistirá en seleccionar (tachar, rodear...) entre los cuadrados de colores el color que se pide. Tendrán 40 segundos como máximo para realizar 10 enunciados distintos. La actividad tendrá una duración de 2 minutos.

SEÑALA AZUL



SEÑALA VERDE



SEÑALA AZUL



SEÑALA ROJO



SEÑALA VERDE



SEÑALA ROJO



SEÑALA VERDE



SEÑALA AZUL



SEÑALA ROJO



SEÑALA AZUL





- Toma de decisiones

Anexo 12. Actividad “Llegó mi cumpleaños”: “Imagina que cumples años la próxima semana, te hace ilusión celebrarlo a lo grande y decides organizar una fiesta de cumpleaños. Para ayudarte a planificarla, rellena las siguientes cuestiones relacionadas con lo que necesitarás para llevar a cabo esa fiesta y que te resulte más fácil su organización. Tendrás que decir sobre varios aspectos y justificar tú elección, ya que todo no se puede tener, quieres una celebración a lo grande, pero sin gastarte mucho dinero, así que tendrás que ser muy escueto a la hora de elegir varias cosas...”.

-Sugiere en qué lugar lo celebrarías sin tener que pagar por un local. Justica tu elección.

-Imagina que el lugar elegido es pequeño, por lo que no podrás llevar a todas las personas que desees. Prioriza las personas que quisieras que te acompañaran agrupándolas en 3 grupos, cada uno con 6 invitados. Ordena tanto los grupos como a los invitados de dichos grupos, siendo la 1 la persona, o en su defecto, el grupo, que más quisieras que fuera y no faltase. Justica tu elección.

-A lo que respecta a comida, qué 4 alimentos o comidas no faltarían de ningún modo en tu deseada fiesta. Ordénalo por preferencia del 1 al 4, siendo el 1 lo que más te gustaría. Justica tu elección.

- ¿Qué 3 tipo de bebidas no dejarías sin poner? Ordénalas del 1 al 3, siendo la 1ª la que más te gustaría de las 3. Justica tu elección.

-¿Qué te gustaría que te regalaran y de qué personas te gustaría que fuese cada regalo? Decide 2 regalos y las 2 personas a las que correspondería cada uno. Justica tu elección.

-¿Cuánto duraría tu fiesta? Propón dos períodos de duración diferentes y justifica tu distribución.

-¿Qué 3 pasatiempos/juegos propondrías para no aburrirse en tu fiesta para que todos tus invitados se divirtieran? Ordénalos del 1 al 3, siendo el 1 el que no faltaría. Justifica tu elección.

Anexo 13. Actividad “La línea”: “Colocaros de pie en el centro del aula y ahora leeré unas frases. En cada frase, cada uno de vosotros tendréis que colocaros en la derecha del aula si estáis a favor, o a la izquierda si estáis en contra, justificaréis vuestra elección y diréis los pros y contras de ella. ¿Qué conclusiones sacas de todas estas frases?”

1. El alcohol no soluciona los problemas, pero el agua tampoco.
2. Bebo para olvidar que soy un borracho.
3. La embriaguez no es más que una locura voluntaria.
4. El alcohol no da respuestas, pero te ayuda a olvidar la pregunta.

Conclusión: El alcohol se mezcla bien con todo, menos con las decisiones.

Anexo 14. Actividad “Digo NO en mayúsculas”:

Parte A: “A continuación, imagina las siguientes situaciones relacionadas con una invitación a una copa de alcohol. Tendréis que escribir cómo rechazaríais la invitación”.

Parte B: “En parejas tendréis que ensayar la situación como si fuese real”.

-Estás celebrando el final de año con la familia/amigos, después de comer las uvas, abren varias botellas de cava y te ofrecen una copa. ¿Cómo la rechazáis?

-Volviendo a la situación anterior, una vez rechaza, tu familia/amigos insisten en que un sorbo no pasa nada. Vuélvela a rechazar.

-Estás almorzando/cenando en un restaurante/bar y el camarero te sugiere una copa de vino tinto de rioja buenísimo. Rechaza la copa.

-Pon un ejemplo de una situación en la que creas que te ofrecerán una copa e imagina cómo la rechazarás en un futuro, o que te la hayan ofrecido y la hayas rechazado.



- Memoria de trabajo:

Anexo 15. Actividad “Números y letras”:

-Ejercicio 1: “Presta atención a la pantalla, en ella aparecerá una secuencia de números durante 20 segundos, luego desaparecerán y se presenta un enunciado que indicará el orden en el que debes apuntar los números en la hoja. Habrá 13 secuencias diferentes, variando la cantidad de números que contendrán cada combinación, y los criterios para apuntar los números irán cambiando de forma aleatoria siguiendo estos cuatro: igual que aparecieron, a la inversa, ordenados de menor a mayor o de mayor a menor. Cuando hayáis acabado todos, se pasará a la siguiente”:

Criterio y secuencia correspondiente:

- A. Igual que aparecieron: 089163
- B. Ordenados de menor a mayor: 53784
- C. Ordenados de mayor a menor: 371042
- D. Igual que aparecieron: 4971582
- E. A la inversa: 946527
- F. Ordenados de menor a mayor: 36514
- G. A la inversa: 04962
- H. Igual que aparecieron: 14269
- I. Ordenados de menor a mayor: 5832
- J. Ordenados de mayor a menor: 986754
- K. A la inversa: 048516
- L. Ordenados de mayor a menor: 78345
- M. Igual que aparecieron: 482607



-Ejercicio 2: “Presta atención a la pantalla, en ella aparecerá una secuencia de letras durante 20 segundos, luego desaparecerá y se presenta un enunciado que indicará el orden en el que debes apuntar las letras en la hoja. Habrá 13 combinaciones diferentes, variando la cantidad de letras que contendrá cada combinación y los criterios para apuntar las letras irán cambiando de forma aleatoria siguiendo: mismo orden de aparecieron, ordenadas alfabéticamente o a la inversa. Cuando hayáis acabado todos, se pasará a la siguiente”:

Criterio y secuencia correspondiente:

1. Mismo orden: FNTPAL
2. Alfabéticamente: GKZE
3. Inversamente al abecedario: CBWDA
4. Mismo orden: RÑOVX
5. Inversamente al abecedario: STYU
6. Alfabéticamente: ILJQ
7. Mismo orden: EFGB
8. Alfabéticamente: PICZF
9. Mismo orden: DRMH
10. Inversamente al abecedario: OAHSUI
11. Inversamente al abecedario: ATPLO
12. Mismo orden: SCVAP
13. Alfabéticamente: PYXZ

Anexo 16. Actividad “¿Qué soy?”: “A continuación, aparecen 10 ítems, cada ítem contendrá letras desordenadas. La tarea consistirá en ordenar las letras para descubrir la palabra compuesta que está oculta. Dispondrás de un minuto por ítem, cuando toque el silbato, deberás pasar a la siguiente palabra, aunque no hayas podido resolver la anterior”:

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ACASSATNUP | 6. SUCANECASEC |
| 2. LVIJALAVLALSA | 7. ITOVOIV |
| 3. SRACIOEAC | 8. LATAREAÑ |
| 4. ANEUBABREIH | 9. OTAMSACAMS |
| 5. LOGSIAR | 10. IADOMIED |

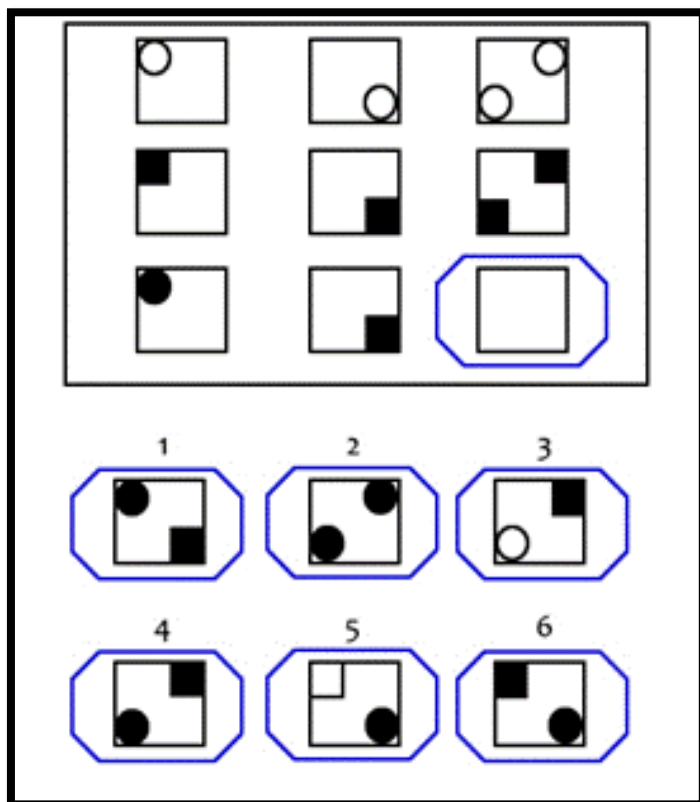
- Fluidez verbal:

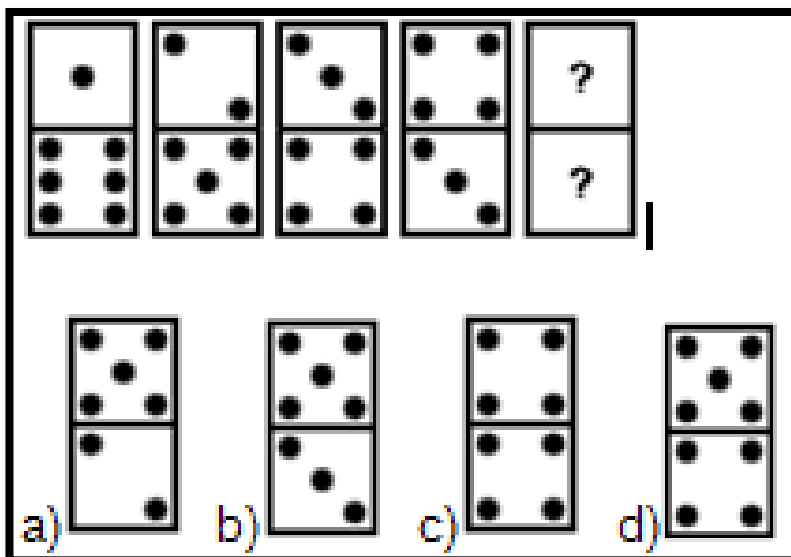
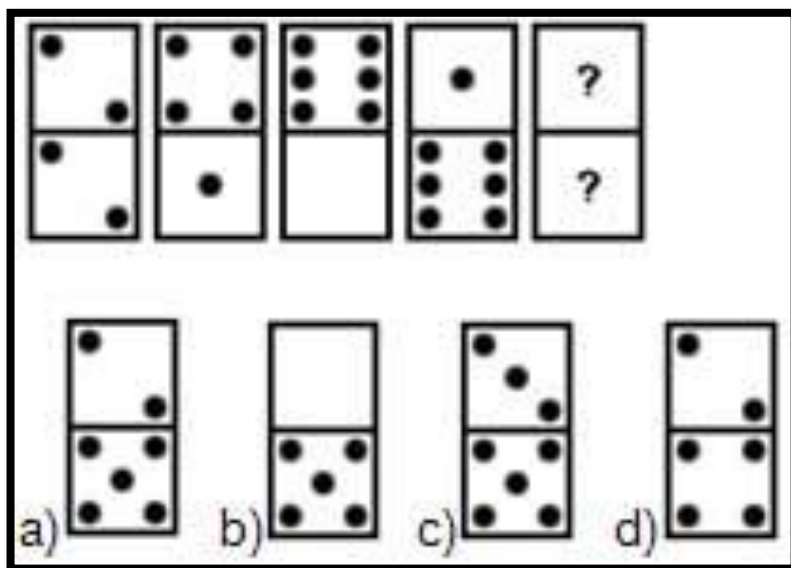
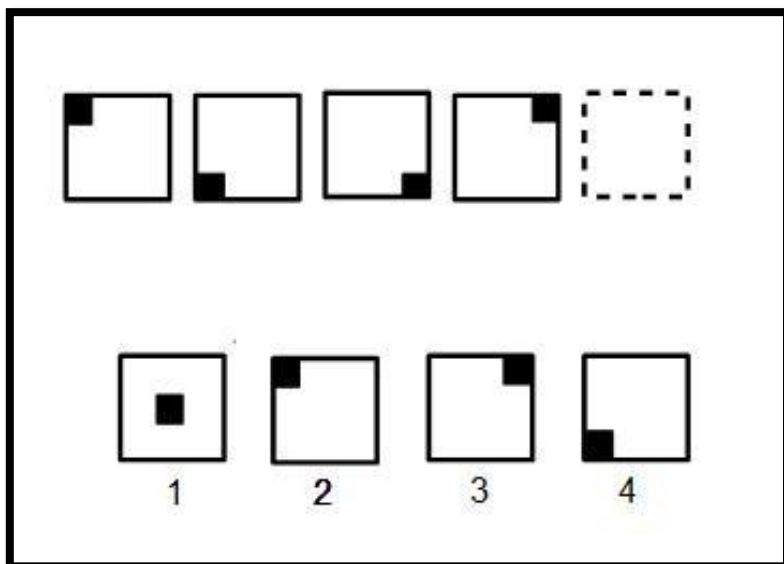
Anexo 17. Actividad “Correcaminos”: “En la hoja que tenéis delante, contiene varios enunciados, intenta completarlos todos. Tienes 10 minutos, organízate bien el tiempo, cuando haya pasado el tiempo, tocaré el silbato y dejaréis de escribir. ¡Adelante!”

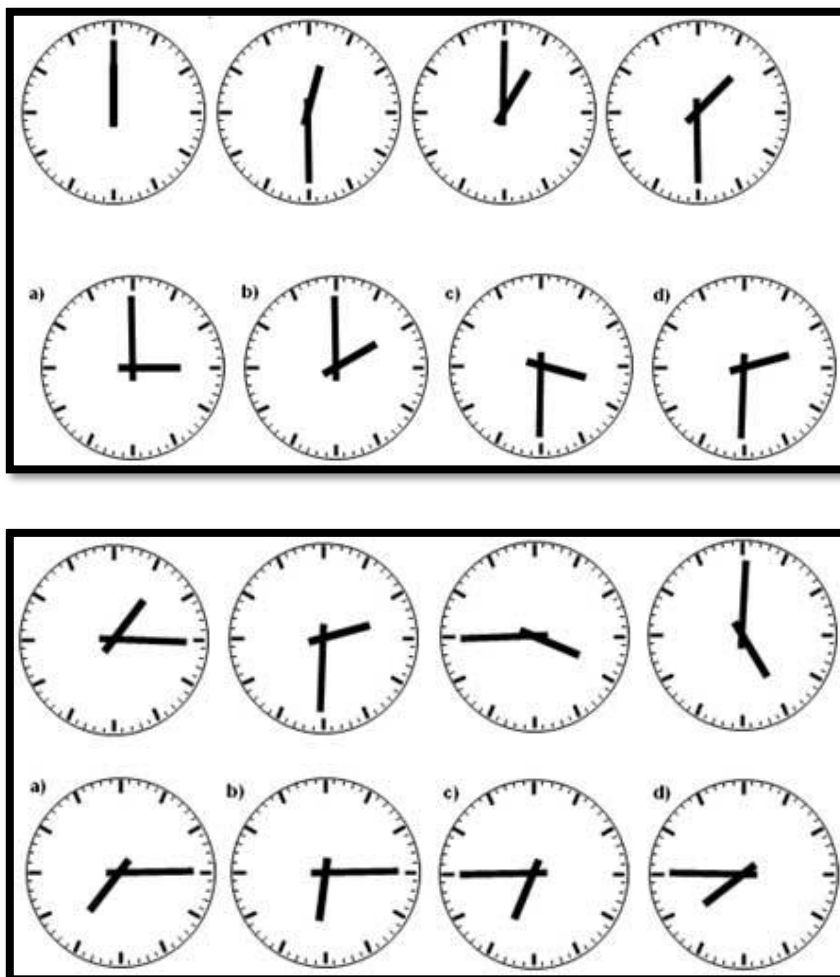
1. Dos palabras que varíen una letra de PILA
2. Dos palabras que varíen en una letra de CERA
3. Palabras que empiecen por GRA-
4. Palabras que termine en -AR
5. Palabras con 5 letras
6. Animales con dos patas
7. Alimentos dulces
8. Palabras que puedas formar con CONCENTRACIÓN

- Razonamiento:

Anexo 18. Actividad “Sígueme”: “En la hoja tenéis cinco imágenes, en cada una de ellas aparecen una serie de dibujos que van variando siguiendo unas pautas, al final de la serie, aparece un hueco que tendrás que completar seleccionando la opción que coincida con la continuación de la serie”.







Anexo 19. Actividad “No te saltes las señales”: “En los folios, tenéis varias imágenes de señales, debajo de cada una, responde a las tres preguntas que se te plantean con respecto a ellas. A continuación, se indican las preguntas a las que hay que responder en función de cada señal ”.

-¿Qué significa cada señal?

-¿En qué lugares estaría localizada o sueles verla?

-¿Qué diferencias hay con la de al lado?





Anexo 20. Actividad “Yo voy primero”: “se presentan una serie de tareas, debajo aparecen unos enunciados que indican varios pasos que hay que seguir para poder realizar la tarea. Ordena los pasos con números para poder hacer la tarea de forma adecuada”.

Lavarse los dientes:

- Echar la pasta de dientes.
- Secarse la boca.
- Limpiar el cepillo.
- Cepillarse de un lado a otro.
- Coger el cepillo.
- Enjuagarse la boca.

Coger un taxi:

- Pagar.
- Subirse al taxi.
- Llamar al taxi.
- Bajarse del taxi.
- Indicar el destino.

Ir al cine:

- Elegir los asientos.
- Entregar las entradas.
- Ver la película.
- Sentarse.
- Comprar las entradas.
- Elegir la película.

Ducharse:

- Entrar a la ducha.
- Enjuagarse.
- coger la esponja.
- Enjabonarse.
- Secarse.
- Salir de la ducha.
- Preparar la toalla.
- Echarse agua.

Comprarse ropa:

- Esperar la cola en el probador.
- Entrar al probador.
- Salir de la tienda.
- Mirar tu talla en la ropa.
- Pagar.
- Entrar a la tienda.
- Seleccionar la ropa para probarse.
- Ir a la zona de tiendas.
- Esperar la cola en caja.

- Flexibilidad cognitiva

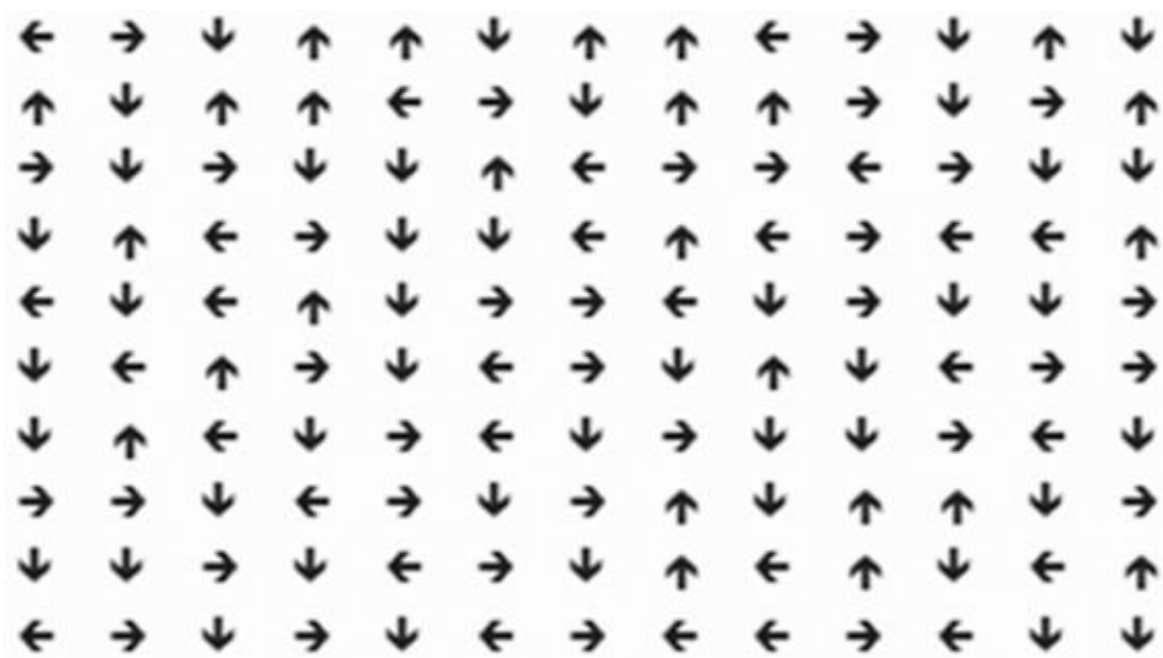
Anexo 21. Actividad “Flechas”: “A continuación, tienes una hoja con muchas flechas”:
-“Cuando suene un pitido, en las flechas que estén apuntando a la derecha, se le pondrán der., en el lado derecho, las que estén para la izquierda, izq., al lado izquierdo, las que estén hacia arriba, arriba, en la parte de arriba, y las que estén para abajo, abj., en la parte de abajo. Por ejemplo”:

   
 ABAJO DERECHA ARRIBA IZQUIERDA

-“Cuando suenen dos pitidos: en la flecha de la derecha, escribir izquierda, en la de izquierda, escribir derecha, en la flecha para abajo, escribir arriba y en la de arriba escribir abajo. Por ejemplo”:

   
 ARRIBA IZQUIERDA ABAJO DERECHA

Cuando se cambie de criterio al sonar el pito, habrá que hacer una línea para separar uno de otro. Pueden sonar de forma aleatoria. ADELANTE!!!...



Anexo 22. Actividad “Invierno y verano”: “A continuación, posees en la hoja palabras relacionadas con el invierno y el verano en mayúscula y minúscula de forma aleatoria. Tu tarea consistirá en”:

- Un pitido: escribir una I al lado de las palabras relacionadas con el invierno que estén en mayúscula, una v al lado de las palabras relacionadas con el verano que estén en minúscula, y el resto que no siga el criterio, tacharlas, por ejemplo:



CHIMENEA (I); playa (v); ~~FLOTADOR~~

- Dos pitidos: escribir la i al lado de las palabras relacionadas con el verano que estén escritas en mayúscula, una V al lado de las palabras relacionadas con el invierno que estén en minúscula, y el resto que no siga el criterio, tacharlas, por ejemplo:

Chimenea (V); PLAYA (i); ~~flotador~~

“El criterio de selección cambiará aleatoriamente, para diferenciarlo, harán una línea. Adelante!”:

GORRO	abrigo	botas	FRÍO
Guantes	chanclas	hamaca	VENTILADOR
PISCINA	LLUVIA	bufanda	abanico
PAÑUELO	tormenta	FLOTADOR	mar
Resfriado	HELADO	vacaciones	CHIMENEA
ARENA	PARAGUAS	CALOR	MOSQUITOS
Bufanda	NIEVE	MANTA	granizada
BIKINI	bañador	sombrilla	SKI
Sombrero	FUEGO	brasero	tobogan

PROCESOS EMOCIONALES

Anexo 23. Actividad “Del revés”:

-*Parte A:* “Como ya os comenté el último día, en esta sesión vamos a ver la película “Inside out” (del revés). Si os van surgiendo dudas, apuntadlas en un papel y cuando acabe se resolverán. Intentad rememorar un recuerdo o memento relacionado con cada una de las emociones que salgan en la película y para el próximo día traedlos redactados”.

-*Parte B:* “¿Recordáis las historias de vuestros recuerdos relacionados con las emociones que vimos en la película hace unas semanas? Ahora voy a repartir lo que me entregasteis y antes de darle la vuelta, váis a recordar cuáles eran esos momentos y comprobar si son lo mismo que lo que escribisteis”.

Anexo 24. “La cara oculta”:

Parte A: “En la pantalla tenéis fotos de caras de personas que están sintiendo una emoción. Identifica en las fotos las seis emociones básicas y justifica el porqué de tu respuesta, es decir, qué es lo que ha determinado tu elección, rasgos faciales, gestos, expresión...”.

Parte B: “Ahora debatiremos las emociones que expresan las caras”.



Anexo 25. Actividad “¿Por qué?”:

Parte A: “Tenéis un documento en la pantalla, en él hay una serie de conductas representadas con fotos, piensa, y después responde en cada caso en un folio en función de la conducta: 1. ¿Por qué las personas hacemos eso? 2. ¿Qué podemos estar sintiendo? 3. ¿En qué circunstancias o momentos solemos hacerlo?”.

Parte B: “Puesta en común grupal de lo que habéis respondido en cada ejemplo”.

ABRAZARNOS



BESARNOS





Universidad de Jaén

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

LLORAR



SONREIR



GRITAR/CHILLAR



PONERNOS NERVIOSOS



Anexo 26. Actividad: “La mente en blanco”: “A continuación, voy a dar unas instrucciones que tendréis que seguir, el objetivo es poder alcanzar la relajación, a través de la respiración e imaginación. Apagamos las luces y bajamos las persianas para que el aula quede opaca, ahora pondré una música relajante y deberéis hacer lo que yo vaya diciendo, comenzamos”:

“Cerramos los ojos, todos y cada uno de vosotros, cuando todos los tengáis cerrados, continuaré. Colocaros en una posición cómoda en la silla, sin cruzar las piernas ni brazos, sino que queden sueltos y relajados encima de las rodillas, apoyáis la cabeza en la pared. Intentad dejar la mente en blanco, no penséis en nada, sólo intentad relajaros. Realizar respiraciones profundas, muy, muy profundas, y lentas, lo más lentas que se puedan, mientras respiráis, vais relajándose más aún. Dejad la boca entre abierta e inspirad por la nariz, continuad respirando suavemente, y expulsad el aire por la boca, lentamente. Cada vez, te vas sintiendo más relajado. Colócate una mano en la barriga, y la otra debajo del ombligo, respira por la nariz e intenta llevar el aire al estómago, evitando que sea a los pulmones, sigue profundamente... y expulsa el aire por la boca lentamente. Inspira,... expira,... Inspira,... expira,... siente todo tu cuerpo pensado, sin fuerzas, cada vez más relajado, manteniendo la mente en blanco. Inspira,... expira,... inspira,... expira,... lentamente... respira profundamente... expulsa suavemente,... mantén esa relajación que está invadiendo tu cuerpo, inspira... expira... inspira... expira... ahora,... imaginad que tenéis delante un lienzo en blanco, inspiras... expirad... inspirad... expirad... al lado tienes colores y pinceles, inspira, expira... inspira... expira... coge los pinceles y mezcla los colores, inspira... expira... inspira... expira... comienza a pinta en ese lienzo en blanco, puro, inspira... expira... inspira... expira... continuas pintando el cuadro y vas observando cómo va quedando, inspira... expira... inspira... expira... ahora, te quedas mirando el cuadro que has pintado, inspira... expira... inspira.. expira... continuas observando tu obra, mientras vas abriendo poco a poco los ojos...

-Se encienden las luces y se suben las persianas, y se le pregunta a cada uno que es lo que ha dibujado en ese lienzo en blanco y que tal ha sido la experiencia, si se han relajado mucho o poco...

Anexo 27. Actividad “Trataka”: “Ahora que ya sabéis en que consiste el mindfulness, vamos a ponerlo en práctica a través de la meditación con vela. Este tipo de meditación, como muchas de las que hay, las podéis poner en práctica en casa, como ya os he comentado, sería bueno que las hicierais con frecuencia para que tuvieran efecto a largo plazo. Voy a ir dando unas pautas que tenéis que seguir para que salga bien, bajamos las persianas para que no haya tanta luz...”:

“Nos colocamos en el suelo sobre el cojín/alfombra en una postura cómoda, como si fueseis a meditar, una posición en la que podáis relajarnos, sin que exista tensión. Intentar conseguir mantener la columna recta y alineada con las caderas, para ello, apoyad la espalda en la pared y las manos sobre las piernas. La cabeza la flexionáis un poco hacia abajo, pero sin que ello genere tensión, y, el torso lo inclinamos un poco hacia delante, evitando que la columna se arquee. Cuando ya estéis en una postura cómoda, encended la vela que tenemos y la colocáis en el suelo delante de vosotros, a la distancia que abarque el brazo extendido. Ahora apagaré la luz. Fíjate en la llama de tu vela mientras intentas concentrarte en los ritmos de tu respiración. Obsérvala, nota como te va absorbiendo, evitando pensar en algo, deja la mente en blanco. Intenta no cerrar los ojos, no parpadear, manteniendo las pupilas fijas en la llama, no importa si empiezas a llorar, deja que caigan las lágrimas. Cuando notes que ya no puedes más y que tus ojos están cansados, ciérralos lentamente. Imagina en tu mente la llama, como si tuvieras los ojos abiertos y la pudieras ver en toda su esencia. Cuando tus ojos hayan descansado, ábrelos y vuelve a mirar fijamente la llama, su movimiento, su color. Y de nuevo, cuando notes tus ojos muy cansados, ciérralos, manteniendo la imagen en tu mente, créala. Cuando notes tus ojos descansados, vuelve a abrirlos, fíjate otra vez en la vela (repetir tantas veces como se vea apropiado ej. durante 10 minutos) ...Abrid los ojos de nuevo y coged la vela y apaga su llama”.

Anexo 28. Actividad “Mindfulness”: “Vamos a realizar un ejercicio de mindfulness a través de un vídeo guiado” <https://www.youtube.com/watch?v=iM1HRJvTDjk>



Anexo 29. Valoración del programa:

Responda a las siguientes preguntas en referencia a la valoración del programa en el que ha participado.

1. ¿Cómo se ha enterado de la existencia del programa?

2. ¿Para qué cree que el programa le puede ser útil?

3. ¿Qué cree que le puede aportar relacionarse con otras personas en su misma situación?

4. ¿Qué quiere cambiar a partir de la realización del programa?

5. ¿Qué aspectos y por qué le hubiera gustado haber tratado con mayor énfasis?

6. ¿Le hubiera gustado que se hubiera tratado algún aspecto que no se haya incluido?

7. ¿Algún aspecto positivo y/o negativo del programa?

8. ¿Te ha resultado agradable la experiencia en el programa y lo recomendarías?

Anexo 30. Diploma:

DIPLOMA



Certifica la asistencia al programa de rehabilitación "Reinsertando a tu cerebro" a _____

A..... de en.....

Firma del terapeuta