

TERAPIAS CONDUCTUALES

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

Se centra en reducir o detener el uso de sustancias, desarrollar habilidades, cumplir con un plan de recuperación, y lograr resultados a nivel social, familiar, y profesional o educacional. Al enfatizar metas a corto plazo, este modelo ayuda al individuo a adquirir estrategias para hacer frente a los retos.

TERAPIA GRUPAL

Utiliza el formato grupal para aprovechar el apoyo que ofrece el intercambio en una comunidad de pares ayudando a fomentar estilos de vida libres de drogas. La terapia grupal suele incorporar enfoques probados - o sea tratamientos basados en evidencia (TBE) - y se realiza como complemento al asesoramiento individual.

TERAPIA FAMILIAR

Involucra a la persona junto a por lo menos otro allegado cercano como la pareja con quien se convive o el padre o madre (en el caso de adolescentes). Los profesionales facilitan que la familia logre incorporar modos de conducta aprendidos durante las sesiones y a adquirir nuevas habilidades para mejorar el entorno doméstico.

ENTREVISTA MOTIVACIONAL (EM) & TERAPIA DE ESTÍMULO DE LA MOTIVACIÓN (MET, por sus siglas en inglés)

Este modelo ayuda a que quienes tienen un trastorno por uso de sustancias se sientan motivados, se comprometan a cumplir planes específicos de tratamiento y busquen recuperarse. La EM usa un tipo de conversación colaborativa entre un profesional autorizado y el individuo para abordar el problema frecuente de ambivalencia ante el cambio. Se aparta de modelos en que los profesionales usaban la confrontación, porque causaba resentimiento y angustia.

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL (TCC)

Enseña a los individuos a reconocer y a abandonar progresivamente patrones negativos de pensamiento y conducta. Es una forma de psicoterapia que trata los problemas y estimula sentimientos de alegría al modificar emociones, conductas y pensamientos disfuncionales. Otra variante es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) o la Terapia Dialéctica Conductual (TDC).

INTERVENCIONES DE MANEJO DE CONTINGENCIAS/INCENTIVOS PARA LA MOTIVACIÓN

Utiliza incentivos concretos para reforzar conductas positivas y así modificar comportamientos problemáticos como el uso de sustancias.

ENFOQUE DE REFUERZO COMUNITARIO (CRA, por sus siglas en inglés)

Este es un programa ambulatorio intensivo de 24 semanas que usa incentivos y refuerzos para premiar a individuos que reducen el uso de sustancias.

EL MODELO MATRIZ

Este es un tratamiento estructurado de la conducta con múltiples componentes que consiste en prácticas ya probadas, incluyendo prevención de recaídas, terapia familiar, terapia grupal, educación sobre drogas y autoayuda, ofrecidos de manera secuencial y coordinada a nivel clínico.

TERAPIA DE FACILITACIÓN DE 12 PASOS

Es un asesoramiento individual ofrecido generalmente en 12 sesiones semanales, diseñada para preparar a los individuos a entender, aceptar, y participar en AA (Alcohólicos Anónimos), NA (Narcóticos Anónimos) u otros programas de 12 pasos.