Prevención de Recaídas Cognitivo-conductual en el consumo de drogas.

Contenidos:

Sesión 1:

- Modelos de Autocontrol y Enfermedad
- Perspectiva Cognitivo-Conductual de las Conductas Adictivas

Sesión 2:

- Situaciones de Alto Riesgo (SAR) como factores precipitantes de Recaída
- Procedimientos de Evaluación de Situaciones de Alto Riesgo de recurrencia en el consumo

Sesión 3: Entrenamiento en Habilidades de Prevención de Recaída:

- Habilidad de Reestructuración Cognitiva basado en la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis
- Asertividad, resolución de conflictos.

Sesión 4: Entrenamiento en Habilidades de Prevención de Recaída:

- Manejo de la crítica
- Proceso de toma de decisiones Relajación-meditación.

Sesión 5: Entrenamiento en Habilidades de Prevención de Recaída:

- Rechazar la bebida
- Habilidades conversacionales
- Comunicación no verbal
- Manejando las ansias de consumo.

Sesión 6:

- Estilo de vida balanceado
- ¿Qué se puede hacer? ¿Cómo enseñar?