

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- El craving es un deseo (o necesidad psicológica) intenso e irrefrenable que conduce al individuo a abandonar la abstinencia.
- El manejo del craving es determinante para la adherencia al tratamiento de las personas fármacodependientes puesto que es el factor más importante de abandono terapéutico.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Los pensamientos, sentimientos y conductas que se presentan durante el periodo de abstinencia pueden lograr, por su intensidad y su naturaleza, que el paciente deje el tratamiento y reincida dado el poder que éste ejerce sobre la persona, incluso, después de varios años de abstinencia.
- Por lo tanto el craving significa un problema muy difícil para las personas que presentan abuso de sustancias.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- El DSM IV, menciona que el craving se observa con frecuencia en los pacientes dependientes (quizá en todos).
- Lo describe como una "necesidad irresistible de consumo".
- Esa necesidad tiende a la realización de la misma, que se alcanza con la consumación por medio de un acto consumatorio.
- "Los craving y los impulsos por el consumo tienden a ser automáticos y llegar a ser autónomos, es decir, pueden continuar incluso aunque la persona intente suprimirlos, no se suprimen con facilidad"

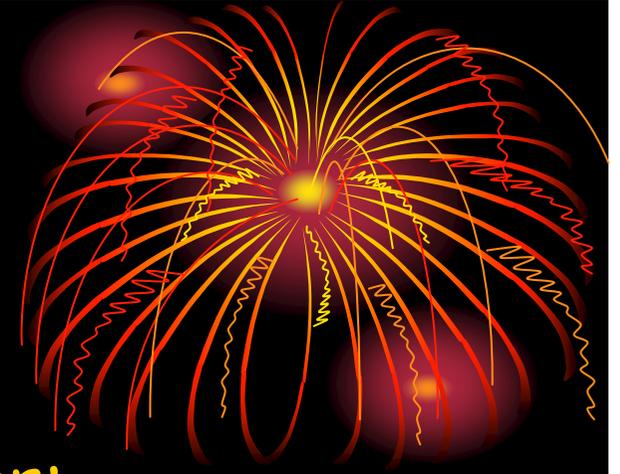
Tipos de craving Beck y cols. (1999)



1. Respuesta a los síntomas de la abstinencia:

Cuando sucede la disminución del grado de satisfacción que encuentran en el uso de la droga y el incremento de sensación de malestar interno cuando deja de tomar la droga.

Tipos de craving Beck y cols. (1999)



2. Respuesta a la falta de placer:

Cuando sucede el aburrimiento o no tengan habilidades para encontrar formas prosociales de divertirse, por lo cual desea mejorar su estado de ánimo "automedicandose"

Tipos de craving Beck y cols. (1999)



3. Respuesta "condicionada" a las señales asociadas con drogas:

Cuando los pacientes asocian estímulos neutros (una esquina determinada de una calle, un número telefónico, un nombre, etc.) condicionados por una intensa recompensa obtenida de la utilización de drogas que inducen un craving automático.

Tipos de craving

Beck y cols. (1999)



4. Respuesta a los deseos hedónicos:

Cuando el paciente combina una experiencia natural placentera con el uso de drogas (por ejemplo, cuando combina el sexo y drogas) que hace que se asocien, desarrollando un inicio de craving al realizar la actividad natural sin el uso de drogas por que el placer experimentado de estas experiencias no es comparable cuando se combina con la droga.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Es importante señalar que el manejo multidisciplinario profesional es vital para la efectividad del tratamiento.
- En función del manejo psicológico de las dependencias, es decir, excluyendo las estrategias farmacológicas usadas en psiquiatría, las técnicas cognitivo conductuales son las de elección dado que se ha comprobado que son superiores a los otros métodos psicoterapéuticos.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- “La literatura existente confirma la efectividad de las intervenciones de corte cognitivo-conductual en el tratamiento de las drogas en general combinados con el tratamiento médico.”(Sánchez y cols., 2002b, pag. 9)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Avila (2002) menciona que entre los tratamientos psicológicos más eficaces se encontraron como principales las terapias cognitivas. Así mismo encontró que las menos eficaces son las psicoanalíticas, psicoterapia general y terapia familiar.
- Otro beneficio de las estrategias cognitivo-conductuales, es que "con ellas el sujeto se siente mayormente comprometido con su abstinencia que con otras." (Shine, 2000, pag. 1)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- El terapeuta debe reconocer y comprender los cravings de su paciente, sus tipos, sus elementos esenciales y su naturaleza, así como empatizar con el mismo para poder determinar la mejor estrategia para este manejo.
- Para esto es relevante que el sujeto entienda el craving, para lo cual el paciente debe darse cuenta de que "experimentar cierto grado de ansiedad es normal y muy común. Sentir que esta ansiedad no significa que algo está mal o que el paciente realmente desea consumir drogas otra vez." (NIDA, 1999, citado por CIJ, 1999, pag. 88)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- De igual manera, debe describir o detectar el craving. Para esto puede ser útil el empleo de autorregistros, así como preguntar ¿Cómo es su craving?, ¿Qué tanto le afecta?, ¿Cuánto tiempo dura? ¿Qué es lo que hace o trata de hacer para manejar el craving?, etc.
- Ya identificado el craving y las emociones y pensamientos asociados (por medio de autorregistros, análisis funcional y la entrevista), se procede, según la elección del terapeuta y la naturaleza del craving, a la aplicación de un programa o estrategia cognitivo-conductual.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- detención del pensamiento
- técnicas de distracción
- control y programación de actividades
- entrenamiento en relajación
- técnicas de imaginación
- desensibilización sistemática
- autoinstrucciones
- discusión de ideas irracionales



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



I. Detención de Pensamiento

- El método de detención de pensamiento (También llamada bloqueo o parada de pensamiento) consiste en la interrupción y modificación, por medio de la sustitución, de los pensamientos asociados al craving.
- Es decir, "se entrena al paciente para que excluya, incluso antes de su formulación, cualquier pensamiento indeseable o improductivo." (Wolpe, 1993, pag. 123)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Esto conduce a la reducción de la cadena de pensamientos que se acompañan de emociones negativas, por lo tanto "las emociones negativas quedan cortadas antes de que puedan surgir" (Wolpe, 1969, citado por Sánchez, 2002a, pag. 39)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

¿Cómo se aplica el método de detención de pensamiento?

- Se procede a discutir con el paciente los pensamientos relacionados con el craving que son necesarios eliminar.
- Posterior a esto, el terapeuta le pide al paciente que cierre los ojos e inicie verbalizando con una secuencia de pensamientos negativos asociados al craving como por ejemplo: "Me siento horrible, me voy a morir si no uso droga, etc." Mientras el paciente procede, el terapeuta interrumpe diciendo "¡Alto!"



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- Después de esto el terapeuta "hace ver al paciente cómo se detuvieron aquellos pensamientos" (Wolpe, 1993, pag. 124), pidiéndole que repitan el ejercicio varias veces. Estos ejercicios se repiten con el propósito de que el paciente aprenda a detener estos pensamientos negativos gritando "¡Alto!" por sí mismo cuando estos se presenten. El terapeuta deberá alentar y reforzar.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- Puede ser que el paciente exprese que es difícil gritar *¡Alto!* si los pensamientos se presentan en un lugar público como un restaurante, una sala de cine u otro lugar de alta concurrencia social, que puede resultar embarazoso para el paciente.
- Para esto, se puede indicar al paciente que en los lugares que considere pertinentes no realice la verbalización "*¡Alto!*", pero que puede pensarlo de manera firme y decidida, de modo que el paciente esté consciente de la manera en la que detuvo el pensamiento.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Al terminar la detención del pensamiento, existe la adición de sustitución posterior del pensamiento negativo por uno incompatible o distractorio.
- Por ejemplo, en vez de "me voy a morir si no uso drogas", se sustituye por "estoy bien" o cualquier otro pensamiento positivo y útil para el sujeto.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



II. Técnicas de Distracción

- Como su nombre lo indica, son técnicas sencillas que tienen como objetivo "distracer" al sujeto ante pensamientos y sentimientos relacionados con el craving.
- Es decir, que "cambien su enfoque atencional de interno a externo, para que disminuyan sus deseos" (Sánchez, 2002a, pag. 39)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



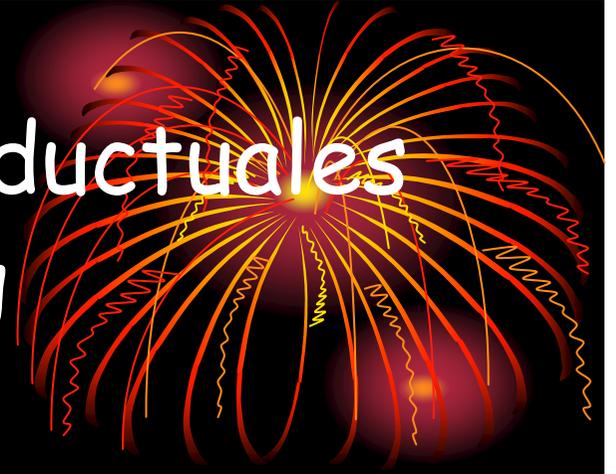
- La distracción puede consistir en que el terapeuta indique, con un previo acuerdo en función de las actividades de distracción de relevancia y agrado para el paciente, lo siguiente: centrar la atención en los elementos del ambiente verbalizándolos, siendo lo más detallista posible (por ejemplo, "en este restaurante hay diez mesas con manteles blancos, las paredes son azul claro con una ventana cada cuatro mesas. Hay una señora que...."); evitar el ambiente (por ejemplo, alejarse de un bar, esquina o lugar de consumo).

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Puede ir a visitar un amigo, a dar un paseo, etc.); hablar sobre algún tema iniciando una conversación con amigo o familiar, recitar un poema o cantar una canción favorita. (Generalmente, algunos pacientes prefieren traerlo escrito y leerlo); realizar actividades domésticas, ejercicio (por ejemplo, salir a correr, realizar determinado número de sentadillas, etc.) jugar un videojuego, juego de mesa o rompecabezas.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- En general estas distracciones se pueden combinar y complementar según las particularidades del paciente y de su craving. Así mismo, es importante evaluar la necesidad de combinar una estrategia de distracción con un ejercicio de relajación para reducir la ansiedad en casos necesarios.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



III. Control y Programación de Actividades

- Es una técnica que tiene como objetivo modificar los hábitos del paciente en función de sus actividades, que por lo general giran respecto al uso de drogas.
- Así mismo, "cuando los pacientes se están recuperando deben enfrentarse con mucho tiempo libre en sus manos." (Beck y cols., 1999, pag. 227)
- Por ello, es importante que las actividades previas a la abstinencia "relevantes al uso de droga" sean sustituidas por nuevas actividades positivas para el paciente.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Se procede inicialmente elaborando un registro de las conductas relacionadas con el consumo del paciente. Se buscará establecer las actividades que fueron o que son de disfrute para el paciente de modo que pueda programar sus actividades el mismo, lo cual establecerá "fuentes de refuerzo no relacionadas con las drogas" (Beck y cols., 1999, pag. 228).

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- **IV. Entrenamiento en Relajación:**
- **Wolpe (1993) afirma que "el método de relajación que se emplea de manera rutinaria es esencialmente el de Jacobson [1983], pero la instrucción se completa en seis lecciones, en contraste con el entrenamiento prolongado que él utilizaba. [generalmente 50 sesiones o más]"**

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Son procedimientos que están enfocados a hacer incompatible el estado de relajación con la ansiedad o la ira, emociones que pueden propiciar los cravings, por medio del entrenamiento del paciente de modo que el mismo propicie un estado de relajación al enfrentar situaciones de ansiedad o ira para el.
- "De manera típica un terapeuta entrena a un usuario para relajarse profundamente, para lo cual se encuentran disponibles muchos métodos para lograr la relajación." (Kazdin, 1996, pag. 275)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- En la Primera Sesión, se le debe explicar al paciente acerca de la naturaleza de los ejercicios y su objetivo principal, que es una habilidad que se le va a enseñar y que requiere práctica, así como enfatizar el deseo del terapeuta de que el paciente lo practique en casa por lo menos 10 a 15 minutos. Posterior a esto, se realizan varios ejercicios en las sesiones de tensión y distensión de los músculos.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Se puede iniciar relajando los brazos; se le pide al paciente que tome el braceró de la silla o sillón para distinguir alguna diferencia (si es que existe) entre las sensaciones que se producen en su brazo y en su mano.
- Después, se sigue con la cabeza, ya que "por lo general, los efectos más marcados de inhibición de la ansiedad se obtienen relajando esa parte del cuerpo." (Wolpe, 1993, pag. 154) De ahí se prosigue hacia abajo.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- En la segunda sesión, se le dice al paciente que se va a continuar con la relajación de los músculos de la cabeza, dado que estos son los más importantes desde el punto de vista emocional. Es importante señalarle al paciente la manera en la que se está trabajando de manera que se retroalimente
- En la tercera sesión, se trabaja con los músculos de la boca y de la lengua
- En la cuarta sesión, se prosigue con los músculos de la región del ojo

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- En la quinta sesión, se sigue con los músculos del cuello y los hombros
- En la sexta sesión, se trata con los músculos de la espalda, del abdomen y del tórax
- En la séptima sesión, se puede iniciar con los pies y hacia arriba finalmente

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- **Es importante evaluar la reducción de los niveles de ansiedad así como de los cravings por medio de instrumentos de medición pertinentes para determinar en qué medida los ejercicios de relajación están ayudando al paciente.**

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

V. Técnicas de Imaginación

- Son técnicas en las cuales el paciente modifica sus pensamientos utilizando la imaginación.
- Estas técnicas pueden combinarse efectivamente con otras técnicas para incrementar las probabilidades de éxito en otros aspectos del tratamiento.
- Por ejemplo, "puede utilizarse la imaginación para que los pacientes visualicen el autocontrol y evitar el consumo de drogas.

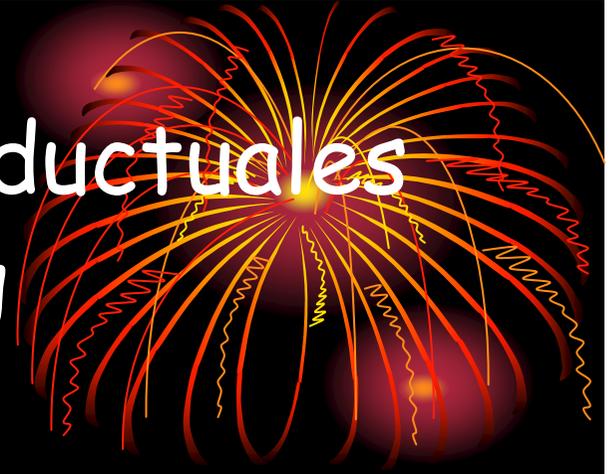


Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Es útil como método para cambiar las creencias relacionadas con las drogas y los pensamientos automáticos, o bien distrayéndolos de los craving y urgencias.
- También puede ser útil como método para cambiar las creencias y los pensamientos relacionados con las drogas." (Sánchez, 2002a, pag. 40)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Beck y cols. (1999), destacan cinco técnicas utilizadas:
 - a) reenfoque con imaginación,
 - b) sustitución por imagen negativa,
 - c) sustitución por imagen positiva,
 - d) repaso mediante imagen, y
 - e) adquirir dominio mediante imaginación.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

V.I reenfoque con imaginación,

- Esta técnica sirve como complemento de la técnica de detención de pensamiento.
- Cuando el paciente empieza a presentar pensamientos negativos referentes al craving y dice "¡Alto!", puede imaginar una señal de alto (como las que uno encontraría en la calle), un semáforo en rojo o cualquier imagen que para él represente la acción de "¡Alto!", de modo que acentúa la detención.
- Después puede optar por emplear una de las técnicas de distracción (como por ejemplo, centrar la atención en el ambiente o recitar un poema) de modo que pase el craving.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

V.II Sustitución por imagen negativa

- Esta técnica se refiere a la imaginación de una imagen negativa acerca de las consecuencias negativas de consumir drogas cuando aparecen los pensamientos que conllevan al craving.
- De tal forma que las imágenes "positivas" acerca de la droga (por ejemplo, recordar la última vez que consumió) sea sustituida por una imagen acerca de las consecuencias negativas que tiene el último (p. e., el recuerdo de una hospitalización debida al consumo o los dolores físicos de la abstinencia) para evitar la conducta de uso.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

V.III Reemplazo por imágenes positivas

- Se refiere a la sustitución de imágenes negativas referentes al consumo de drogas referentes a las creencias irracionales como las predicciones negativas (por ejemplo, creer que el uso de drogas ha arruinado su vida para siempre y terminará viviendo en la calle), misma que se puede sustituir por una "tarjeta flash", que describa una situación positiva. Todo esto con el objetivo de disminuir las emociones negativas y consecuentemente, el craving.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

V.IV Repaso mediante la imagen

- En ésta, las imágenes se utilizan como medio de "práctica" o repaso de ciertas habilidades adquiridas (por ejemplo, habilidades sociales o resolución de problemas) o de la desensibilización ante situaciones o ambientes que pueden ser disparadores de craving (por ejemplo, una fiesta en donde le ofrezcan una bebida).



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Por ejemplo "Un paciente que se había abstenido de la cocaína y el alcohol durante un año, planeó ir a un banquete donde se serviría alcohol.
- En el repaso mediante la imaginación el terapeuta instó al paciente a imaginar que iba al banquete y que decía cuando se le ofrecía una bebida: "No, gracias, tomaré agua"

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



V.V Dominio mediante la imaginación

- Esto implica la repetición y la gestación de una autoimagen poderosa y fuerte, para poder superar los cravings en su imaginación para poderla proyectarla hacia la realidad posteriormente.
- Puede utilizarse la metáfora para obtener poder ante el craving (por ejemplo, el paciente puede imaginar que él es un beisbolista y que el craving es la pelota que él batea y se va lejos).

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

VI. Desensibilización sistemática

- Es una técnica que emplea la exposición real o imaginaria a los estímulos que producen el craving, por medio de acercamientos sistemáticos a estos, los cuales son reforzados puntualmente, de modo de que la respuesta pierda poder ante dicha situación dado que "la repetida presentación del estímulo hace que éste pierda progresivamente su capacidad de evocar ansiedad." (Wolpe, 1993, pag. 145)



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- *Generalmente, se inicia un repaso mediante la imaginación del acercamiento al estímulo condicionado, y después de haberlo dominado, se prosigue la exposición al estímulo real.*

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



VII. Autoinstrucciones y Autoafirmaciones

- Se refiere a la verbalización de palabras que sugieren al paciente qué es lo que debe hacer o sentir realizadas por el mismo sujeto.
- "El entrenamiento en autoinstrucción se ha utilizado como una técnica de modificación conductual, pues con ella se entrena a los individuos para que hagan sugerencias y comentarios específicos que guíen su propia conducta de modo parecido a ser instruidos por alguien más." (Kazdin, 1996, pag. 307)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Por ejemplo:
- "Me siento bien, el craving va a pasar",
- "No necesito drogas para ser feliz",
- "¡Vas Bien!",
- "Recuerda que con lo que te ahorras en droga, ahora puedes comprarte la ropa que te gusta".

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

- En este sentido, también se pueden utilizar las tarjetas flash, las cuales son frases de afrontamiento del craving escritas en tarjetas de cartulina de un tamaño tal que el individuo pueda cargar con ellas a donde vaya.



Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- "Como ejemplo, éstas son algunas de las frases que un paciente escribió en sus tarjetas flash:
 - 1. Te sientes más sano cuando no tomas drogas;
 - 2. Las cosas me van muy bien con mi mujer; ¡sigue así!;
 - 3. Tienes buen aspecto físico; ¡sigue así!;
 - 4. ¡Vete de aquí inmediatamente!

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving

VIII. Discusión de ideas irracionales

- Técnica basada en la *terapia racional emotiva* (Ellis y Driden, 1987) en donde:
- " se tratan de discutir de manera activa y directa todas las creencias irracionales que llevan a los pacientes a perturbarse a sí mismos por su adicción" (Ellis y Driden, citado por Sánchez, 2002a, pag. 40)

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Es una estrategia cognoscitiva que debate las distorsiones cognoscitivas del paciente, que se pueden resumir en:
 - extrapolar (por ejemplo: "o todo o nada", "no debo sentir nada de craving por que si no significa que soy un perdedor),
 - "adivinar" el pensamiento de otros (por ejemplo: "como caí en las drogas, todos piensan que soy un tonto", "ese señor que está ahí me está viendo por que sabe que yo usaba drogas")

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- predicciones negativas (por ejemplo: "nunca voy a cambiar", "siempre voy a estar sintiéndome mal si no uso la droga", "me voy a encontrar en la calle a todos mis amigos que usan droga y voy a recaer"),
- exacerbar lo negativo (por ejemplo: "todo me sale mal, no hay nada bueno en mi vida", "me siento horrible, si no uso la droga, me voy a morir!"),
- negligencia y descalificación ante lo positivo (por ejemplo: "si me felicitó, fue por puro compromiso, él ha de pensar que voy a volver a usar droga"),

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- minimización de lo positivo y amplificación de lo negativo (por ejemplo: "que haya dejado la droga es bueno, pero lo que hice es imperdonable e inolvidable"),
- sentimiento de estafa y perfeccionismo (por ejemplo: "debí haber controlado mi último craving, y como no lo hice, he decepcionado a todos, soy un fraude").

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Para combatir las ideas irracionales se debe confrontar y discutir las mismas.
- por ejemplo: menciona que: " se siente horrible y que va a morir ". Sin duda es molesto e indeseable el sentir el craving pero, ¿en realidad se va usted a morir por no tomarte un trago en esa fiesta, sufre usted de alguna enfermedad extraña en la cual al no ingerir alcohol usted de repente cae subitamente al suelo y deja de vivir? -el paciente ríe y responde — "No, tal vez estoy exagerando."

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- De esta manera el paciente comprende la irracionalidad de sus creencias y cómo ha aprendido a percibir las cosas de una manera inapropiada lo cual le ha generado emociones que no puede controlar. Por lo tanto, es necesario que adopte una nueva forma de pensamiento, el cual será eminentemente racional.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- *"El pensamiento racional presenta un contraste acentuado respecto a su ilógico opuesto: Esta basado en la realidad, contribuye a alcanzar nuestras metas y propósitos, crea emociones que podemos controlar; y nos ayuda a comportarnos de la manera que nos facilita nuestras aspiraciones y supervivencia..." (Froggatt, 1993, adaptado por Ureva, 2003)*

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- **Conclusión:**
- El manejo del craving es determinante para el tratamiento psicológico de las adicciones y para la adherencia al tratamiento en general. El manejo de este dependerá de la elección del terapeuta entre la amplia gama de estrategias a utilizar y de su habilidad para manejarlas. Es esencial que previo al manejo de estas estrategias, se determine la naturaleza y tipo de craving que el paciente presenta para hacer la elección adecuada en función de las necesidades del paciente y de sus características y recursos personales.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Las diferentes técnicas han demostrado ser ampliamente efectivas en el tratamiento de otras patologías específicas relacionadas con la ansiedad. Por tanto, dada la naturaleza del craving, es ampliamente factible la efectividad de estas estrategias en el manejo del mismo. Se observa también, que en muchos de los casos, dichas estrategias no están aisladas, sino que en ocasiones se complementan para ser más eficaces, por lo cual se sugiere adoptar una visión más amplia, en vez de pretender hacer uso de una sola.

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving



- Es evidente, que en este documento falta información y mayor explicación acerca de la aplicación de las estrategias cognitivo conductuales mencionadas. No obstante se cree que el objetivo de servir como guía y referencia clara de estas técnicas, de tal modo que el lector, después de conocer las generalidades de las mismas, busque información más precisa para aplicarlas efectivamente. De igual manera se cree que este ensayo contribuyó al aprendizaje para el psicólogo en función del conocimiento del trabajo que se hace en adicciones, específicamente, del manejo del craving.