

EL PUENTE: PROGRAMA BÁSICO DE SALUD MENTAL (LENGUAJE ESPAÑOL)

Diseñado inicialmente para proporcionar Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en las unidades de salud mental en las cárceles de Riker's Island en Nueva York. Este programa modular y flexible ofrece un enfoque sólido basado en TCC, que ha sido mejorado con herramientas seleccionadas de la Entrevista Motivacional (MI por sus siglas en inglés), elementos de Terapia Conductual Dialéctica (DBT por sus siglas en inglés), y elementos críticos de habilidades de enfrentamiento.

Basado en Evidencia

El Puente ha gozado de un éxito documentado desde su implementación en las cárceles de Riker's Island. El programa apareció en una revista revisada por otros investigadores titulada: *Revista Americana de Salud Publica (American Journal of Public Health)*. El artículo señaló que con el uso del programa en la cárcel hubieron reducciones significativas en el número de los incidentes violentos y las peleas, el uso de la fuerza por parte de los funcionarios penitenciarios, el tiempo dedicado a la vigilancia del suicidio, y los incidentes de comportamiento auto-daños.

Un Enfoque Flexible y Modular en Español

El Puente cuenta con un núcleo de 30 sesiones, divididas en dos unidades de 10 sesiones y una unidad de prevención de recaídas de salud mental de 10 sesiones para un total de 30 horas. Cada unidad temática proporciona un enfoque breve basado en etapas de cambio, abordando secuencialmente la precontemplación, contemplación, y los pasos claves de acción de preparación / determinación. Diseñados para este tipo de población, ellos proporcionan una estructura para el personal del programa, aborda los resultados claves del tratamiento, e incluye elementos resumidos dentro del plan de estudios para respaldar la documentación del programa. Una ventaja fundamental de este enfoque modular es que proporciona un recurso de alta calidad centrado en resultados sin imponer un modelo de programa de grupo cerrado. Este enfoque está diseñado para respaldar los programas tanto en las instalaciones como en la comunidad.

Las Unidades Centrales

- EL Puente - Unidad A: síntomas internos, regulación de las emociones (el afecto), auto-manejo de algunos síntomas
- EL Puente - Unidad B: factores de riesgo externos/detonantes, aborda la ansiedad, la depresión, y el enojo
- ABIERTO al Cambio - Unidad E: prevención de recaídas. Aborda los factores de riesgo internos (lapsos) y los factores de riesgo externos más comunes (identificando y evitando sus personas, lugares, cosas ,y situaciones específicas de alto riesgo).

Este modelo se proporciona bajo nuestro acuerdo de licencia de sitio, lo que permite la duplicación ilimitada para todos los usos en el sitio o programa designado.

Se adjuntan las tablas de contenido de las unidades arriba mencionadas.

Puente A

Unidad central del programa de salud mental centrada en el cambio. El enfoque principal de estos recursos es la conciencia y el autocontrol de los síntomas y factores de riesgo internos que contribuyen a los problemas. Los elementos clave incluyen un enfoque cognitivo-conductual básico, complementado con actividades de conciencia plena DBT, habilidades de tolerancia a la angustia y herramientas diseñadas para ayudar a la conciencia y la motivación para el autocontrol exitoso de los síntomas.

	Recurso	Descripción
A-1	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	Elemento MI	Expectativas
	Hoja de trabajo	La última vez
	CBT 1.1 - Introducción al Pensamiento Funcional e Introducción a los Síntomas	Introduce conceptos básicos de CBT para esta población. Incluye sentimientos, herramientas de escalas y elementos de entrevistas motivacionales (MI). El elemento de síntomas aborda el enojo.
A-2	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	Elemento MI	Una mirada por encima de la pared
	CBT 1.2 - Introducción al Pensamiento Funcional e Introducción a los Síntomas	Introduce conceptos básicos de CBT para esta población. Incluye sentimientos, herramientas de escalas y elementos de entrevistas motivacionales (MI). El elemento de síntomas aborda la ansiedad.
	Hoja de trabajo	Evaluando tus síntomas (frecuencia, intensidad y duración de la actividad)
A-3	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	CBT 1.3 - Introducción al Pensamiento Funcional e Introducción a los Síntomas	Introduce conceptos básicos de TCC para esta población. Incluye sentimientos, herramientas de escalas y elementos de entrevistas motivacionales (MI). El elemento de síntomas aborda la depresión.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad auto-calmante # 1
A-4	Abridor de sesión	Un momento para tu mente

	Elemento MI	Lo que es realmente importante para mí
	CBT 1.4 - Introducción al Pensamiento Funcional e Introducción a los Síntomas	Introduce conceptos básicos de CBT para esta población. Incluye sentimientos, herramientas de escalamiento y elementos de entrevistas motivacionales (MI)
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad auto-calmante # 2
A-5	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	Pre4 (s) - ¿Qué es realmente importante para mí?	Recurso MI. Aborda la importancia que le dan a abordar problemas, síntomas y sentimientos específicos.
	FFT - Los pequeños problemas se acumulan	Ayuda a identificar factores estresantes específicos.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad auto-calmante # 3
A-6	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	Actividad	MH FFT todo el mundo se siente deprimido
	FD 4.1 - Enfrentando sentimientos incómodos	Aborda los síntomas y las señales claves de los problemas en el pasado.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad de distracción # 1
A-7	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	FD 4.2 - Enfrentando sentimientos incómodos	Aborda las señales clave (internas y externas) de los síntomas y sentimientos críticos.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad de distracción # 2

A-8	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	CBT4.1 - Síntomas y señales de alerta temprana	Ayuda a identificar y abordar los síntomas específicos de cada individuo y las señales de advertencia tempranas de sentimientos seleccionados y áreas problemáticas.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Habilidad de distracción # 3.
A-9	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	CBT4.2 - Síntomas y señales de alerta temprana	Ayuda a identificar y abordar los síntomas específicos de cada individuo y las señales de advertencia tempranas de sentimientos seleccionados y áreas problemáticas.
	Conjunto de habilidades de tolerancia a la angustia	Breve reseña de las Habilidades para Calmarse a uno Mismo y de Distracción.
	Hoja de trabajo	Breve evaluación de la confianza en el uso de habilidades seleccionadas para abordar el malestar.
A-10	Abridor de sesión	Un momento para tu mente
	CBT4.3 - Síntomas y señales de alerta temprana	Ayuda a identificar y abordar los síntomas específicos de cada individuo y las señales de advertencia tempranas de sentimientos seleccionados y áreas problemáticas.
	Hoja de trabajo	Plan de acción breve - en el futuro - para manejar factores de riesgo internos específicos de alto riesgo (sentimientos y síntomas)
	Hoja de trabajo	Manejo de factores de riesgo, sensación y síntomas de alto riesgo (SCQ - Confianza Situacional - actividad)
	Hoja de trabajo	Acumulación de síntomas - Actividad de Confianza Situacional
Punto de control después de la unidad		Evalúa participación, motivación, comprensión, percepción. Evalúa el SCQ y la documentación resumida indicada anteriormente. Evalúa el plan de acción para el cuidado personal y posterior.

Unidad central del programa de salud mental enfocada en el cambio. El enfoque principal de estos recursos es la conciencia y el auto-manejo de los detonantes y factores de riesgo externos que contribuyen a los problemas. Hay un énfasis específico en la ansiedad, la depresión y el enojo / agresión, así como un enfoque cognitivo-conductual básico, complementado con actividades de Terapia Conductual Dialéctica (TCD) de atención plena, habilidades de autocontrol y herramientas diseñadas para ayudar a la conciencia y la motivación para el autocontrol exitoso de los síntomas.

	Recurso	Descripción
B-1	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	Hoja de trabajo	Para revisar la situación (elemento detonante); identifica la relación entre los detonantes y síntomas específicos
	CBT5.1 - Detonadores, parte I	Identifica y discute los detonantes específicos para los sentimientos problemáticos
	Hoja de trabajo	Yo pierdo el sueño por esto (comunicación - corto)
	Elemento de EM	Una cosa
B-2	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	CBT 5.2, 5.3 - Detonadores, parte 2	Identifica y discute los detonantes específicos para los sentimientos problemáticos
	Hoja de trabajo	Los factores estresantes y desencadenantes provocan malestar
B-3	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	Actividad	Introducción a Detener el Pensamiento e Introducción a Para-Piensa-Actúa (y actividad práctica)
	Hoja de trabajo	Volviendote menos sensible a tus detonadores
	Hoja de trabajo	¿Que sucedió?
	Hoja de trabajo	Evaluando tus síntomas (Actividad de la frecuencia, intensidad y duración)
B-4	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	Elemento de EM	Evaluación de importancia y confianza

	F13.1 - Qué te hace el enojo, parte 1	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores del enojo. Proporciona una serie de herramientas y escalas de auto-evaluación de los síntomas (frecuencia, intensidad, duración, problemas actuales, consecuencias de un mal auto-manejo y herramienta de equilibrio decisional para aprender a manejar mejor este sentimiento). Se identifican los detonantes internos y externos del enojo y se evalúa el auto-manejo a través de una serie de reglas y escalas. Piezas claves para aprender y dominar las habilidades de enfrentamiento adecuadas.
	Conjunto de habilidades de auto-manejo	Respiración Profunda
B-5	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	Hoja de trabajo	Resumen de actividad de detonadores
	F13.2 - Qué te hace el enojo, parte 2	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores del enojo (como se indicó anteriormente).
	Actividad	Uso de la Escala de Enojo para identificar factores detonadores y pensamientos
	Conjunto de habilidades de auto-manejo	Relajación Muscular (<i>y actividad de tarea opcional</i>)
B-6	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	F14.1 - Qué te hace la ansiedad, parte 1	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores de la ansiedad (como se indicó anteriormente).
	Conjunto de habilidades de auto-manejo	Relajación Combinada (<i>y actividad de tarea opcional</i>)
B-7	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	F14.2 - Qué te hace la ansiedad, parte 2	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores de la ansiedad (como se indicó anteriormente).
	Actividad	Uso de la Escala de Ansiedad para identificar factores detonadores y pensamientos
	Hoja de trabajo	Revisión de factores de riesgo externos
B-8	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente

	F15.1 - Qué te hace la depresión, parte 1	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores de la depresión (como se indicó anteriormente).
	Actividad	Uso de la Escala de Depresión para identificar factores detonadores y pensamientos
	Hoja de trabajo	¿Qué es realmente importante para mí?
	Conjunto de habilidades de auto-manejo	Visualización Creativa (<i>y actividad de tarea opcional</i>)
B-9	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente
	F15.2 - Qué te hace la depresión, parte 2	Un enfoque integral para que los participantes individuales identifiquen y comiencen a controlar sus síntomas y detonadores de la depresión (como se indicó anteriormente).
	Hoja de trabajo	Actividad de 6 pasos de detonadores
	Hoja de trabajo	¿Que tan lejos has llegado?
B-10	Iniciador de la sesión	Un momento para tu mente - Valores
	Hoja de trabajo	Actuación (múltiples opciones de hoja de trabajo - el líder puede seleccionar algunas específicas)
	Hoja de trabajo	Factores de riesgo externos - Actividad de confianza situacional (SCQ) (importancia y confianza)
	Hoja de trabajo	Plan de acción - En el futuro
Punto de control después de la unidad		Evalúa participación, motivación, comprensión, percepción. Evalúa el SCQ y la documentación resumida indicada anteriormente. Evalúa el plan de acción para el cuidado personal y después de tratamiento.

ABIERTO AL CAMBIO - UNIDAD E

Prevención de Recaídas

Esta unidad proporciona un enfoque centrado en el cambio para la prevención de recaídas. Se enfoca en los factores de riesgo internos más comunes (lapsos), los factores de riesgo externos (identificando y evitando sus personas, lugares, cosas y situaciones específicas de alto riesgo), y el desarrollo de factores de protección internos y externos (redes de seguridad).

	Recurso	Descripción
E1	FFT - ¿Cómo es probable que esto funcione? (# 3)	Recurso de concientización: aborda la renuencia al cambio.
	Hoja de trabajo - Los signos de advertencia de la adicción	Recursos de concientización y educación (autoexamen).
	Hoja de trabajo - Evaluación de la motivación del abuso de sustancias	Recursos de MI para la concientización sobre el abuso de sustancias.
E2	FFT - ¿Cómo es probable que esto funcione? # 4	Recurso de concientización: la renuencia al cambio.
	SD6.4 - Razones para cambiar	Recurso centrado en el cambio basado en MI.
	SD7b - Costos y consecuencias	Recurso de concientización; aborda la renuencia al cambio.
E3	FFT - Algo de Tiempo Para Pensar	Recursos de concientización y aceptación; enfocado en el cambio.
	RH5.1 - Si lapsas	Proporciona información y comprensión de los factores personales de riesgos internos que conducen a los lapsos o la recaídas.
	Hoja de trabajo - ¿Cómo crees tu que has cambiado?	Autoanálisis de la etapa actual del cambio (etapa de contemplación).
E4	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #1)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.

	RH5.2- Si lapsas	Desarrolla una mayor comprensión y aceptación de los factores de riesgo internos personales que conducen a lapso o recaída.
	Hoja de trabajo - ¿Cómo han funcionado las cosas en el pasado?	Análisis de éxitos -y fracasos- en el pasado (contemplación y etapa de preparación temprana).
E5	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #2)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH5.3 - Si lapsas	Desarrolla un plan para el éxito en la gestión de los factores de riesgo internos personales que conducen a lapso o recaída.
	Hoja de trabajo - ¿Qué es diferente ahora?	Análisis de elementos de cambio personal (recurso de etapa de contemplación o preparación/determinación).
E6	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #3)	Proporciona práctica en el manejo de factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH5.4 - Si lapsas RH5.5 - Si lapsas	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	Hoja de trabajo - Actividad de valoración de los momentos de retorno (o giro)	Análisis breve de aspectos específicos de la preparación/determinación para cambiar.
E7	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #4)	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.
	RH7.1 - Evitando lo negativo	Recurso clave para evitar factores de riesgo externos elevados (personas, lugares, cosas y situaciones).
	Hoja de trabajo - Desde la última vez	Identifica y evalúa los cambios desde sus últimas experiencias de tratamiento.
	Hoja de trabajo - En el futuro: detonantes y factores de riesgo	Evalúa la vinculación entre los detonantes seleccionados y los factores de riesgo internos para la recaída.
E8	Actividad de prevención de recaídas (tarjetas RH5 - grupo #5)	Proporciona un plan formal para manejar los factores de riesgo internos personales que conducen a lapsos o recaídas.

	RH7.2 - Evitando lo negativo	Recurso clave para evitar factores de riesgo externos elevados (personas, lugares, cosas y situaciones).
	Hoja de trabajo - Actividad de resumen de los factores de riesgo	Evalúa los factores personales de riesgo internos y externos.
E9	FFT - Supervivencia (factores de protección)	Evalúa los elementos personales de los factores de protección interna.)
	RH12.1 - Redes de seguridad	Recurso clave en el desarrollo de factores de protección externos (red de seguridad personal) - incluye el análisis de un plan de acción específico para la prevención de recaídas.
E10 *	Hoja de trabajo - Escalas de autoeficacia para abstinencia de abuso de sustancias	Evalúa el nivel actual de confianza en el manejo de situaciones problemáticas específicas y factores de riesgo.
	RH12.2 - Redes de seguridad	Recurso clave en el desarrollo de factores de protección externos (red de seguridad personal) - incluye el análisis de un plan de acción específico para la prevención de recaídas.
	Hoja de trabajo - Plan de acción: Avanzando desde aquí	Desarrolla un plan de acción personal.
	Actividad de resumen- Unidad E	Resumen de la comprensión y la perspicacia en los elementos claves de esta unidad.

* Nota: esta es una lección completa y puede extenderse más allá de una sola sesión de programa.