

# UN ABORDAJE DE LA CODEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA DEL DROGODEPENDIENTE: TALLER DE PAREJAS

PROYECTO HOMBRE  
C.E.S.

C.E.S. Sevilla Proyecto Hombre  
c/ Virgen del Patrocinio, nº 2 41010 Sevilla  
www.proyctohombresevilla.com  
ces@phsevilla.org

## PROGRAMA EN EL QUE SE DESARROLLA LA ACCIÓN PROPUESTA:

Proyecto Hombre Sevilla cuenta con ocho servicios de atención directa a usuarios drogodependientes:

- 1.- Centro de Tratamiento Ambulatorio
- 2.- Comunidad Terapéutica Residencial
- 3.- Centro de Día de Reinserción
- 4.- Comunidad Terapéutica Ambulatoria
- 5.- Programa de Apoyo para consumidores de cocaína
- 6.- Proyecto Joven
- 7.- Escuela de Padres
- 8.- Centro de Internamiento Terapéutico para menores infractores.

Además de los que se enumeran, cuenta con numerosos programas transversales para el cumplimiento de la misión de la Institución.

Este taller de parejas puede desarrollarse en cualquiera de ellos. Es quizás en el Centro de Internamiento Terapéutico para menores infractores donde sería necesario hacer adaptaciones para poderlo impartir.

## ¿A QUÉ DEMANDA RESPONDEMOS?

Las parejas con uno de sus miembros adictos (normalmente el varón), mantienen un estilo interaccional marcado por la falta de comunicación, falta de negociación, frustración, hostilidad, falta de intimidad, aislamiento emocional y social, conflictos sexuales. (Ferreira y Winter, 1968; Kirschembaum, 1974; Kaufman, 1981).

Las personas que rodean al adicto suelen presentar un conjunto de comportamientos que a veces ni facilita la abstinencia ni obstaculiza adecuadamente conductas asociadas al consumo. Se puede presentar en forma de codependencia (Coletti, 1999).

El perfil de las parejas al que va dirigido nuestro tratamiento es muy parecido, principalmente en los siguientes aspectos:

- Hombre-adicto acompañado de mujer-cuidadora.
- Conservan la relación, a pesar de los años de frustraciones y fracasos.
- La mujer queda al cargo y cuidado de los hijos.
- La mujer suele trabajar fuera de casa, convirtiéndose en la mantenedora de la economía familiar y en ocasiones del consumo de su pareja.
- Falta de consistencia en momentos de crisis, donde la parte “no adicta” no ejerce presión para finalizar con éxito el tratamiento.

## ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

- Dotar a los participantes de habilidades para la comunicación, negociación y resolución de conflictos.
- Prevenir los posibles efectos adversos de comportamientos codependientes.
- Identificar los síntomas de malestar de la pareja, interviniendo al núcleo en sí mismo y a cada uno de los miembros.
- Sacar a la luz desacuerdos eclipsados por algún miembro de la pareja o por el propio problema de adicción de uno de ellos. La excesiva focalización en el problema “droga” hace pasar desapercibido el mal funcionamiento en otras facetas.
- Prevenir procesos de abandonos de tratamientos y de recaídas.

## DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA:

### El desarrollo del taller sigue una metodología, contenidos y evaluación.

- Sesiones quincenales a las que asisten conjuntamente varias parejas, entre 6 y 9, que mantienen una relación estable en el tiempo y tienen un proyecto de vida común.
- Cada sesión tiene una introducción teórica en la que el terapeuta explica contenidos.
- En las sesiones se realizan dinámicas y roll-playing en las que se procura que participen todos los integrantes.
- Evaluación final de cada sesión de forma individual.
- Cada sesión se termina con un resumen, indicando compromisos y explicitando refuerzos positivos.
- De forma paralela a los talleres, se realizarán encuentros de pareja.

## EVALUACIÓN

- **Escala de Ajuste Diádico (D.A.S.)** de Spanier (1976) Cuestionario de auto-informe de 32 ítems que permite obtener índices de satisfacción y de conflicto en la pareja. Administrado al inicio y al final de taller.

### El D.A.S. permite medir 4 subescalas:

- \* **Consenso Diádico:** Indica acuerdo sobre cuestiones tales como la economía doméstica, tiempo y actividades de ocio, amistades, relación con los familiares próximos, tareas domésticas, proyectos futuros, etc, aspectos relacionados con la vida cotidiana.
- \* **Satisfacción Diádica:** Se indica el acuerdo en cuanto a la percepción de la cercanía emocional.
- \* **Cohesión Diádica.** Cuestiones relacionadas con la percepción de acuerdo en actividades que se realizan conjuntamente y que generan sensación de satisfacción. Interroga sobre conductas que ponen en evidencia de forma más específica la comunicación y la negociación en la pareja.
- \* **Expresión de Afecto.** El contenido de esta subescala está referido al intercambio afectivo, demostraciones de cariño y relaciones sexuales.

- **“Cuestionario de Evaluación”.** Cuestionario que se realiza diariamente y en el que se valora el aprendizaje en cada sesión, intereses que se generan, extrapolación a la vida real y cambios que los integrantes creen oportunos en el taller.

- **Cuestionario de Roehling y Gaumond, 1996** Cuestionario que, a través de afirmaciones sobre actitudes y comportamientos referidos a las relaciones de pareja actuales y pasadas, evalúa:

- Escala de Intimidad
- Escala de Control
- Escala de Responsabilidad
- Escala de Enganche



## CONTENIDOS

Sesiones y fecha	Asistentes	Título	Objetivo	Metodología			
				Presentación	Actividades	Cierre	
1	Pareja	"PRESENTACIÓN"	Presentación del taller y sus contenidos. Presentación de las parejas y puesta en común de las expectativas.	Explicación, contenidos y objetivos generales. Se pedirá compromiso de continuidad para todos los asistentes.	Se prepara una merienda para facilitar la relajación. Se explica el taller y se hace una rueda en la que cada uno habla sobre la disposición que trae y lo que le gustaría trabajar en estos grupos. Se pasa a los asistentes el Cuestionario DAS (ESCALA DE AJUSTE DIÁCTICO).	Se recuerdan los objetivos y el compromiso de asistencia	
2	Pareja	"LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA": ASERTIVIDAD Y ERRORES COGNITIVOS	Conocer cómo es el diálogo, adquirir habilidades desde la información y sencillas técnicas para practicar por ambos.	Exposición de Estilos de Comunicación y Errores Cognitivos.	Simulación de situaciones y corrección de bloqueos. Roll playing. Todos los asistentes deben cumplimentar el Test de Codependencia de 36 ítems, de Roehling y Gaumont, 1996 (Anexo 2). Duración: 15 min.	Cuestionario de Evaluación	
3	Pareja	"LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA": RESOLUCIÓN E CONFLICTOS Y NEGOCIACIÓN. ASERTIVIDAD.	Identificar el grado de asertividad, desde situaciones cotidianas, que no son capaces de afrontar, ni solos, ni con sus parejas.	Explicar la "Lista de Ideas Irracionales de Ellis", todos nos identificamos con algunas de ellas (con esas ideas se recrearán con posterioridad simulaciones).	Recreación de situaciones reales. Debate de ideas y valores contrapuestos que hasta ahora han motivado su conducta. Ej.: reparto de responsabilidades domésticas, ideas machistas y feministas, etc.	Cuestionario de Evaluación. Refuerzo positivo "Tabla de Derechos Asertivos". Dar copias.	
4	Pareja	"CÓMO ES NUESTRA RELACIÓN DE PAREJA": DINÁMICA RELACIONAL Y ROLES RÍGIDOS DESEMPEÑADOS	Identificar el tipo de relación que mantienen los participantes en el momento de este ejercicio.	A partir de los gráficos de "Tipos de pareja", se explicarán los distintos modelos.	Reflexión colectiva sobre la explicación teórica. Cada pareja debe valorar cuál es la pareja que ha creado, en qué se ha convertido su historia y si es adecuada a sus necesidades (si se respetan las necesidades, los espacios y proyectos del otro,...)	Cuestionario de Evaluación. Cada pareja podría diseñar, cada uno por su lado, la idea que tienen, la que viven y qué cosas han dejado pendientes en sus vidas y desean retomar.	
5	Pareja	"MITOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA"	Desmitificar ideas al respecto de las relaciones de pareja.	Exposición de mitos.	Exposición teórica y debate. División entre hombres y mujeres para trabajar los mitos, exposición y debate conjunto posterior.	Cuestionario de Evaluación	
6	Pareja	"CODEPENDENCIA"	Identificar situaciones similares en cada pareja, sentimientos generados, etc.	Visionado de la película "Te doy mis ojos", 2003, de Iciar Bollain.		Exposición de primeras conclusiones y preparación para la sesión siguiente.	
7	Pareja	"CODEPENDENCIA"	Identificar conductas coercitivas en ellos y conductas codependientes en ellas.		Mediante un cine forum, varones y mujeres separadamente, debaten e identifican conductas que favorecen la codependencia.	Cuestionario de Evaluación. Finalizar con refuerzo positivo: lectura de "Quiero" (Jorge Bucay). Se le entrega una copia a cada persona.	
8	Pareja	"SEXUALIDAD"	Desmitificar ideas acerca de la sexualidad en la pareja.	Exposición de Mitos sexuales en la pareja.	Debate acerca de cuánto se aproximan estas ideas mitificadas a sus realidades.	Conclusiones y plan futuro para abordar situaciones similares antes de que se conviertan en un problema.	
9	Pareja	"FINALIZACIÓN DEL TALLER"	Evaluar.		DAS (Escala de Ajuste Diáctico).	Merienda	
Alternativa	Pareja	Aspectos que las parejas deseen tratar.					

## ¿CUÁLES SON NUESTROS LOGROS?

- Promueve la autonomía de los participantes.
- Se pueden medir resultados de forma transversal y de forma longitudinal.
- El taller favorece cambios duraderos en el tiempo.
- Es novedoso en todo su diseño al ser una intervención grupal de atención a parejas.
- Aumenta la adherencia al tratamiento al prevenir procesos de abandonos y recaídas
- Aumenta la satisfacción en la relación de pareja
- Aumenta la probabilidad de éxito del tratamiento al ser atendida la pareja del adicto y prevenir la codependencia

## ¿QUÉ ASPECTOS ÉTICOS Y/O VALORES DESTACAMOS?

- Es una actividad que ampara el Contrato Terapéutico que se establece con el usuario y la familia.
- La primera sesión del taller se dedica a la explicación del taller: justificación, objetivos, implicación, frecuencia, cronología, etc.

## NUESTRA “APORTACIÓN SINGULAR”:

- Se consiguen resultados sin ampliar los recursos ya que se realiza una atención a nivel grupal que además de enriquecer minimiza recursos.
- Observamos (no medimos, aunque se podría hacer) que las parejas que participan en el taller, tienen menos crisis y se ajustan mejor en la etapa de Reinserción previniendo Recaídas.
- El miembro de la pareja que realiza tratamiento recibe en él la atención y recursos necesarios para ir efectuando cambios. El otro miembro recibe también con este taller la orientación y recursos para mejorar la relación y apoyar la rehabilitación.
- Este taller ayuda a que en las fases finales del tratamiento se consolide un estilo de relación en la pareja alejado de reproducir el que existía vinculado anteriormente a la problemática de consumo.
- Es un taller replicable en cualquier programa dentro de Proyecto Hombre y/o en otro ámbito de actuación/intervención.
- Dentro de la estructura de Proyecto Hombre se puede mantener en el tiempo y en la estructura porque no depende de recursos financieros específicos para su desarrollo.

