

# Entrenamiento ejecutivo en adicciones basado en manejo de metas

**Alfonso Caracuel**

[acaracuel@ugr.es](mailto:acaracuel@ugr.es)

**1. Los policonsumidores de drogas presentan deterioro cognitivo en las funciones ejecutivas.**

# Funciones Ejecutivas

Acceso, Organización, Filtrado e Integración de información

independiente de modalidad →

Consecución de objetivos y Toma de decisiones.

# Organización Factorial Funciones Ejecutivas

Componentes	Medidas	Carga Factor
<i>Actualización</i>	Letras y Números	0.5-0.8
<i>Inhibición</i>	Stroop	0.7-0.8
<i>Flexibilidad</i>	Wisconsin Card Sorting Test	0.5-0.9
<i>Toma de decisiones</i>	Iowa Gambling Task	0.9

# Actualización

acceso, refresco, organización e integración de distintas fuentes de información relevantes para resolver un problema

# Inhibición

capacidad para demorar, regular  
o suprimir respuestas  
automatizadas o guiadas por el  
reforzamiento inmediato que no  
son adecuadas en el contexto  
actual

# Flexibilidad

habilidad para detectar errores y  
sustituir patrones de  
pensamiento o acción  
inadecuados por otros más  
productivos

# Toma de decisiones

habilidad para seleccionar la mejor opción posible teniendo en cuenta sus consecuencias presentes y futuras para el que decide y su entorno

# Prevalencia de deterioro neuropsicológico en usuarios de Comunidades Terapéuticas

Componentes	Prevalencia de deterioro	Sustancia > deterioro
Memoria de Trabajo	62.2 %	C=H
Inhibición	38.3 %	C>H
Flexibilidad	27.3 %	C>H
Toma decisiones	16 %	H>C
Deterioro global	68.8 %	

Fernández-Serrano et al. (2010)

## **2. Los deterioros ejecutivos predicen el resultado del tratamiento de las adicciones**

# Componentes

# Tarea

# Función → Pronóstico Clínico

Actualización/  
Memoria de  
Trabajo

**J5A2R7**  
**L6Z1A3D5**

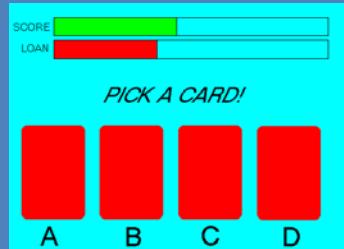
Craving → Saturación de recursos

Inhibición

**ROJO**  
**VERDE**  
**AZUL**

Capacidad de integración ideas →  
**Aprovechamiento terapia cog-ctal**

Flexibilidad,  
autorregulación  
y Toma de  
decisiones



Control Atencional → Adherencia

Control de Respuesta → Recaída

Regulación de la conducta  
en función de objetivos a  
Largo Plazo → **Mantenimiento  
de la abstinencia**

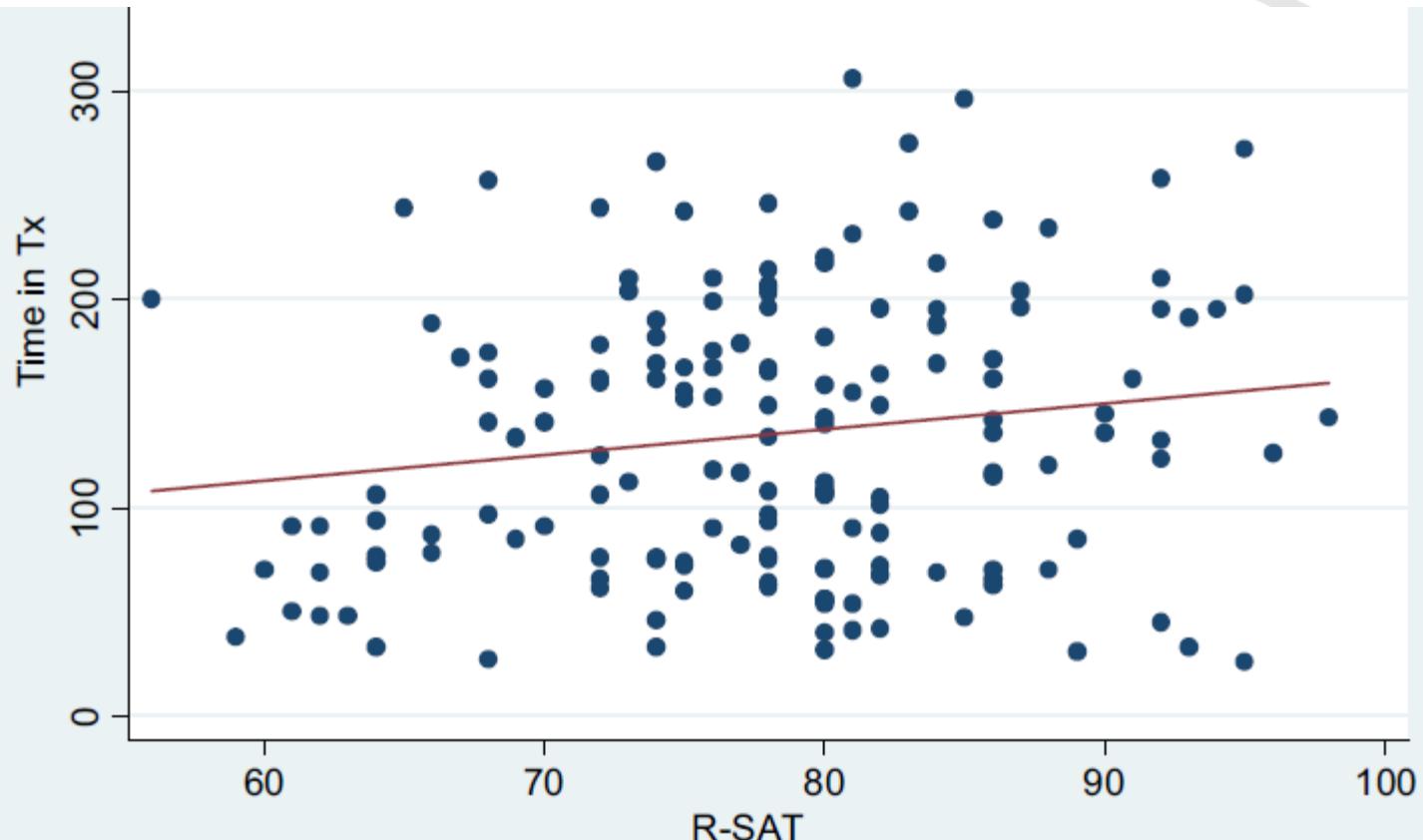


# Drug and Alcohol Dependence

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/drugalcddep](http://www.elsevier.com/locate/drugalcddep)



Self-regulation and treatment retention in cocaine dependent individuals:  
A longitudinal study



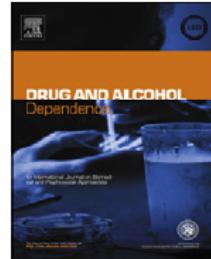
**3. La rehabilitación de las funciones ejecutivas puede mejorar el resultado del tratamiento de las adicciones.**

# Rehabilitación - plasticidad → 3 Ideas básicas (Robertson y Murre, 1999)

1. El cerebro tiene capacidad para auto-repararse.
2. Esta reconfiguración es dependiente de la experiencia.
3. La recuperación comparte mecanismos con el aprendizaje y la plasticidad en cerebros sanos.

# ¿Cómo se producen estos cambios plásticos?

- Reorganización de las interacciones funcionales de una red cerebral pre-existente.
- Por contigüidad en áreas adyacentes a la región dañada e inclusión de áreas circundantes.
- Incorporación de nuevas regiones o uso de redes cerebrales alternativas a la red previamente establecida.



Short communication

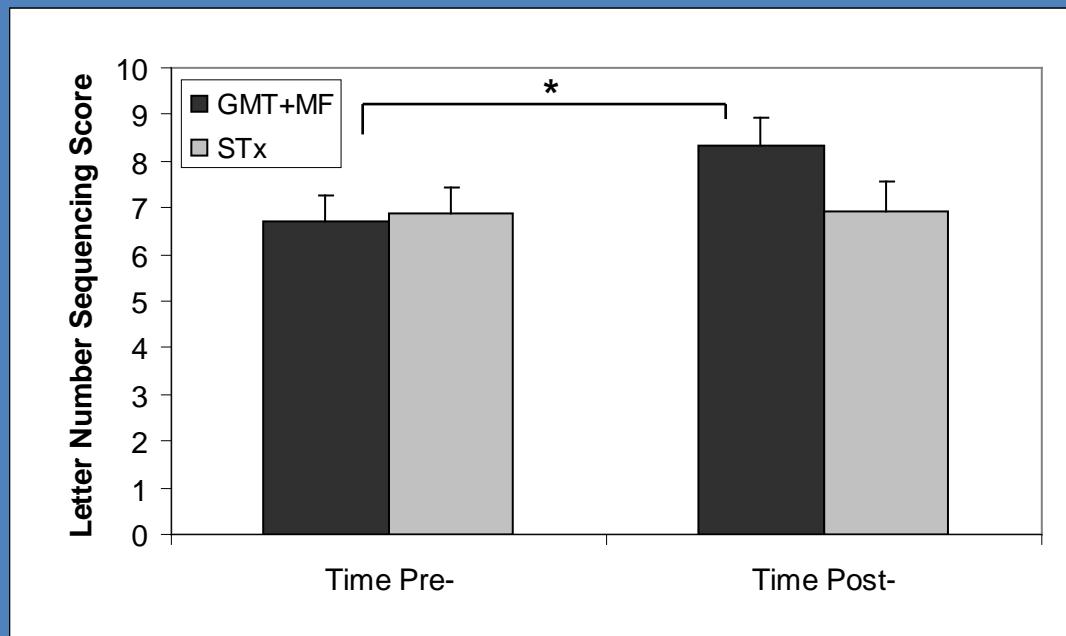
Combined goal management training and mindfulness meditation improve executive functions and decision-making performance in abstinent polysubstance abusers

José P. Alfonso<sup>a</sup>, Alfonso Caracuel<sup>b,c</sup>, Luis C. Delgado-Pastor<sup>b</sup>, Antonio Verdejo-García<sup>b,c,\*</sup>

- ¿Qué es el **GMT**?: Entrenamiento intensivo de los procesos de memoria de trabajo, inhibición, planificación y toma de decisiones.
- ¿Qué es el **Mindfulness**?: Entrenamiento en “atención plena” al momento presente mediante escaneo interoceptivo, centrado en la respiración y no-juicio.

# *Actualización → Letras y Números*

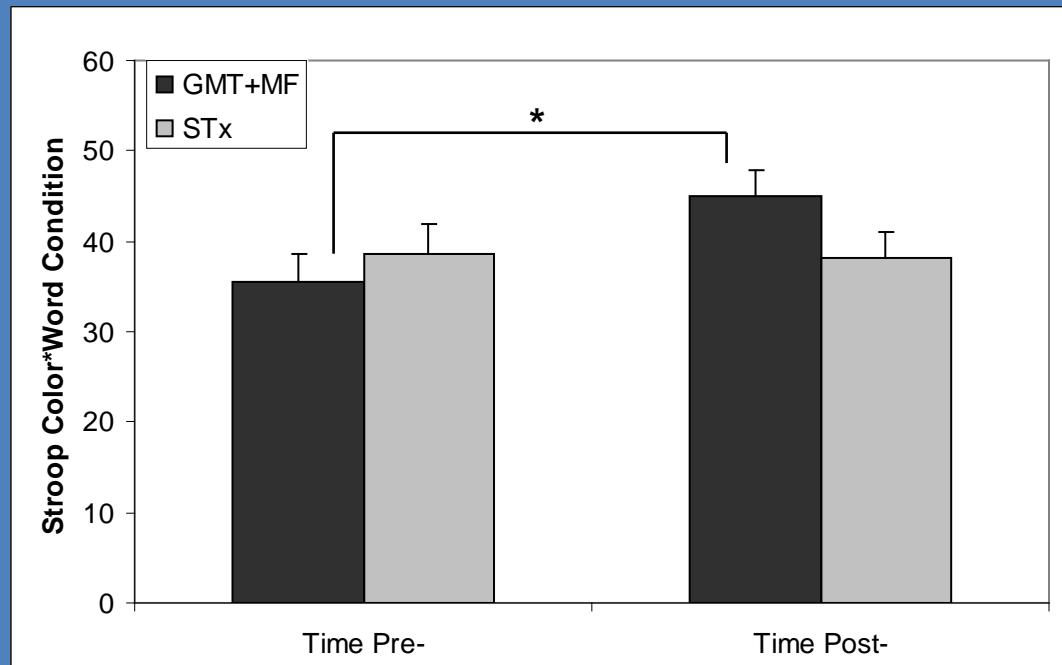
**3 D 5 B 1 H / 1 3 5 B D H**



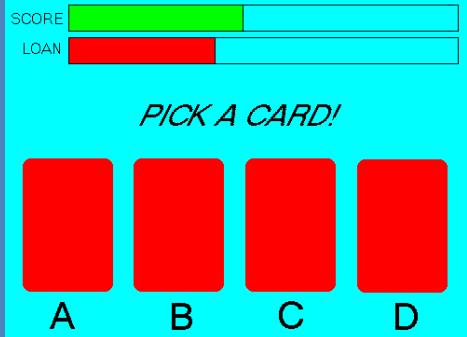
Alfonso, Caracuel, Delgado, Verdejo-García (2011)

# Inhibición → Stroop

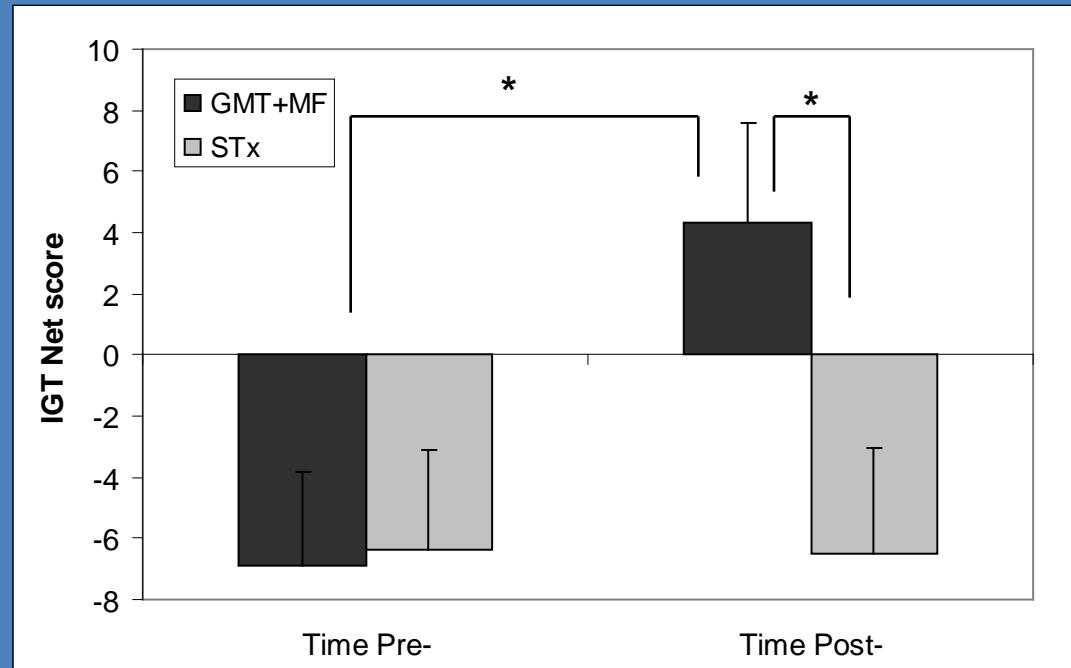
VERDE AZUL ROJO



Alfonso, Caracuel, Delgado, Verdejo-García (2011)



# Toma de decisiones → Iowa Gambling Task



% recaídas en consumo durante el programa	Media	5,5 %	25 %
---	-------	-------	------

Alfonso, Caracuel, Delgado, Verdejo-García (2011)

# **Entrenamiento en Manejo de Metas**

**(GMT Goal Management Training)**

**© 2005 Robertson, I.H., Levine, B.,  
& Manly, T.**

# Módulos GMT

1. Los despistes
2. Stop al piloto automático
3. La pizarra mental y estar ausente
4. Afirmar la meta
5. Tomar decisiones
6. Desglosar tareas
7. Repaso global

*Al hacer esta simple tarea es fácil caer en el “modo piloto automático” = dejar que nuestra atención se marche y no dejarnos a nosotros mismos estar listos para parar cuando lo necesitamos.*

*El “piloto automático” es útil pero puede llevarnos a cometer errores*

# Las consecuencias de los despistes

Ejemplos de consecuencias:

- Pérdida de productividad.
- Herir sentimientos.
- Molestar.
- Accidentes.
- Tiempo malgastado.
- Pérdidas económicas.
- Enfadarse a la gente o sentir rabia hacia ti mismo.
- Daños o pérdida de vidas.

# Formas de parar el piloto automático.

Hacerlo nosotros mismos....

**STOP**

Discusión: ¿Cómo podríamos parar el piloto automático nosotros mismos?

# La pizarra mental

la distracción puede “dar la vuelta” a nuestra pizarra de forma que es difícil ver la meta.

La meta está aún allí generalmente, solo que no está en la vanguardia de nuestros pensamientos.

Podemos utilizar la palabra “STOP!” para revisar que debería haber en la pizarra...

# Técnica de orientación al presente

Útil para traer la atención al momento presente

Con la práctica podemos aumentar nuestro control sobre estar en el presente por medio de limpiar nuestra mente de confusión y distracción.

## Afirmar la meta

Es muy fácil acabar tan atrapado en lo que estás haciendo que te olvides de la meta principal.

# Tarea Compleja

Antes de empezar:

1. Afirma tu meta principal a la persona sentada a tu lado.
2. Escribe tu meta principal en la pizarra de tu bloc de trabajo y en tu pizarra mental.
3. Tómate un momento para planear como vas a lograr tu meta principal.
4. El entrenador dirá “STOP!” periodicamente, utiliza esto como un recordatorio para revisar tu pizarra y tu plan.

# Conflictos de metas

A veces la respuesta correcta es obvia si solo hacemos STOP! Por un segundo o dos.

Otras veces no hay una obvia respuesta correcta o incorrecta.

La respuesta depende de factores personales.

Se puede aplicar a grandes y pequeñas situaciones de meta.

# Tareas complejas

Dividir en subtareas:

1.

2.

3.

Debido al copyright del GMT no se  
pueden mostrar más detalles en esta  
presentación, para ampliar información:

Caracuel, A., Delgado-Pastor, L. C., Alfonso, J. P., & Verdejo-García, A. (2011). Fundamentación y efectividad de una intervención combinada en Entrenamiento en Manejo de Objetivos y Meditación basada en Mindfulness en el tratamiento de las adicciones. *Neurociencia y Adicción* (pp. 335–349). Madrid: Sociedad Española de Toxicomanías.

ONLINE EN : <http://set.org.es/wp-content/uploads/2011/06/NEUROCIENCIA-Y-ADICCI%C3%93N-2011-marcadores.pdf>

Alfonso, J. P., Caracuel, A., Delgado-Pastor, L. C., & Verdejo-García, A. (2011). Combined goal management training and mindfulness meditation improve executive functions and decision-making performance in abstinent polysubstance abusers. *Drug and Alcohol Dependence*, 117(1), 78–81. doi:10.1016/j.drugalcdep.2010.12.025