

Confederación de Alcohólicos, Adictos en Rehabilitación y Familiares de España:

## Jóvenes en rehabilitación y familiares hablan de autoestima, crecimiento erótico y grupos de referencia

La Confederación de Alcohólicos, Adictos en Rehabilitación y Familiares de España, CAARFE, se reunió en un Encuentro de Jóvenes el pasado fin de semana (15, 16 y 17 de mayo) en Ejea de los Caballeros, Aragón, en el que ha sido su primer acto como confederación nacional.

En el evento se trataron temas de interés para los jóvenes que asisten a las asociaciones de todo el territorio español pertenecientes a CAARFE. El objetivo del encuentro es dotarles de estrategias que les ayuden a relacionarse con sus iguales, sabiendo decir que no a la presión social. Entre estas necesidades se encuentran las habilidades para ligar o el crecimiento erótico, las habilidades sociales y la inclusión en los grupos de referencia.

Los cerca de 70 jóvenes que asistieron al encuentro se repartieron en tres talleres prácticos, tras asistir a una ponencia teórica sobre el policonsumo y sus riesgos de la mano del psicólogo Víctor J. Villanueva, profesor de la Universidad de Zaragoza. El alcohólico puro ha dejado de existir y las asociaciones de alcohólicos en rehabilitación han tenido que adaptarse a los nuevos tiempos, asistiendo a los jóvenes que llegan con politoxicomanías o incluso combinando adicciones con sustancia y sin sustancia.

En el primero de los talleres, el de habilidades sociales, impartido por la psicóloga Irene Tenías, se trató de mejorar la capacidad de los asistentes para relacionarse en diferentes situaciones sin la necesidad de hacer uso de sustancias tóxicas. La adicción puede mermar la capacidad para interaccionar con los demás puesto que hace que las personas modifiquen la forma de relacionarse y algunas no sean capaces de hacerlo si no hay un tóxico de por medio. El taller de "Habilidades Sociales y Autoestima", ayudó a mejorar las interacciones sociales mediante el aprendizaje de estrategias que mejoran la calidad de la comunicación, de modo que una vez adquiridas llegan a formar parte de la forma de actuar y así pueden ser capaces de extrapolar y generalizar lo aprendido a diferentes situaciones problemáticas posibilitando así una mejor calidad de vida.



En el segundo de los talleres, impartido por la psicóloga Ana María López, se trabajó para reforzar el mantenimiento de la abstinencia y garantizar una adecuada rehabilitación y recuperación personal, conocer las habilidades sociales, en general y las habilidades para ligar, en particular, detectar el significado de las relaciones afectivo-sexuales y aprender el significado del crecimiento erótico y cómo conseguirlo. Se trabajaron las habilidades básicas que se deben poner en práctica a la hora de ligar: escucha, atención, comunicación, inicio/mantenimiento de conversaciones, aceptación de halagos y cumplidos, cuidado de la apariencia física, cómo saludar y cómo coquetear con otra persona. Así como el autoconocimiento erótico, empezando por un proceso de concienciación acerca de lo que significa el propio cuerpo, aprendiendo a tocarlo y descubriendo las zonas erógenas que más placer producen. Lo que facilitará las relaciones íntimas con una pareja.

En el tercer taller, sobre inclusión en los grupos de referencia, impartido por Margarita Alloza, se trató de dar una visión de la realidad sobre la exclusión social entendida antiguamente en los consumidores de drogas, y la visión más actual, en la que jóvenes consumidores de sustancias se organizan en grupos e incluso se encuentran dentro de grupos sociales pero que sin embargo, realizan conductas propias de personas con problemas de exclusión social. Estos jóvenes participan en una parte de la "vida social", la vida social referida al ocio. Una vida social en la que no se entiende otra forma de diversión más que la que gira alrededor del consumo o en la que el consumo se produce de forma que encaja perfectamente con lo que incluso se considera "ocio saludable" (Por ejemplo: Nos encontramos chavales deportistas que los viernes al salir del poli pasaba a coger un par de porros para la noche)

Los 70 asistentes también pudieron disfrutar juntos de una visita al museo Aquagraria y de una proyección de un corto, tras la cual hubo un debate.