

## “INDUCCIÓN A LA RECUPERACIÓN”

(28 horas 3 sesiones 3 días; fin de semana)

Este taller está dirigido a aquellos miembros de la empresa que en este momento se encuentren pasando por un problema de uso y/o abuso de alcohol y drogas. Se trata de un taller muy intenso cuya meta principal es romper la negación y crear conciencia de enfermedad.

Está diseñado para lograr que mediante una introspección profunda, los participantes creen conciencia de enfermedad así como que reconozcan en donde se encuentran en este momento de su vida en relación a su propio crecimiento personal, comprometiéndose al término del mismo a realizar los cambios necesarios en busca de sus propias metas para así darse a sí mismos una mejor calidad de vida.

El participante recibirá información acerca del problema de la químico-dependencia para así saber enfrentar e identificar los signos y síntomas de los problemas ocasionados por el uso y abuso de alcohol y drogas, lo que facilitará su prevención y tratamiento.

El proceso favorece en gran medida la reflexión, la evaluación y el valorar la propia vida para así dar lugar a un mayor auto conocimiento. Así mismo, es un reencuentro con los propios valores, creencias y metas a través de diversas dinámicas y ejercicios, alternados con conocimientos teóricos, de tal manera que el taller es en su mayor parte vivencial.

### **METAS:**

- Ayudar al participante a entender y a enfrentar la químico dependencia para que de esta manera pueda reparar los daños que ésta ha causado en su vida.
- Informar y concientizar a los participantes acerca del uso y abuso del alcohol y drogas se analizan las características y efectos colaterales de los diversos tipos de estupefacientes, retomando la importancia de vivir una vida libre de adicciones.
- Que el participante tome conciencia de enfermedad.
- El participante recibirá una mayor capacitación para poder enfrentar los problemas de la químico-dependencia de una manera adecuada y efectiva.
- Identificará los signos y síntomas de los problemas ocasionados por el uso y abuso del alcohol y otras drogas.
- Conocerán los recursos disponibles en la comunidad para asistir a una persona que padezca un problema de químico-dependencia.
- El participante tendrá mayor conciencia de los asuntos que afectan su vida y su trabajo.

**DESCRIPCIÓN DEL TALLER:**

- El taller tiene una duración de tres días durante los cuales los participantes permanecerán aislados a manera de retiro con el objeto de optimizar el ambiente hacia la auto-reflexión y el aprendizaje. El lugar será decidido en conjunto con la empresa, para que sea de acuerdo a sus necesidades particulares.
- Cada día tiene un calendario de actividades en el que se incluyen todos aquellos aspectos que conlleven a crear conciencia de enfermedad, así como la actitud pertinente para tomar acción hacia la propia recuperación.
- El primer día, la actividad comienza a las 12:00 pm y termina a las 9:00 pm. El segundo día de 8:00 am a 9:00 pm, y el tercer día comienza a las 8:00 am y concluye a las 4:00 pm. Las actividades van cambiando diariamente de acuerdo a la dinámica y avance del grupo.
- Las actividades incluyen conferencias, terapias de grupo, grupos de auto apoyo, sesiones de meditación, dinámicas grupales, caminatas, bicicleta de montaña, entre otras.
- Al término del taller cada participante habrá desarrollado su propio Plan de Recuperación (un plan de recuperación es una declaración explícita de lo que cada quien está dispuesto a hacer para asegurar su recuperación personal).
- Tres semanas después de haber concluido el taller, los participantes deberán presentarse a una entrevista con el objeto de evaluar si el plan de recuperación ha sido llevado a cabo y poder así rendir un informe a la empresa.

**PARTICIPANTES:**

- Mínimo 6/ Máximo 20.

**INVERSIÓN:**

- \$6,000 + viáticos por participante.

Se proponen alternativas para llevar a cabo el taller, sin embargo, si la empresa cuenta con algún lugar o tiene alguna preferencia, éste podrá ser impartido a su conveniencia.