



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

**A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

**CATÁLOGO**

**DE**

**TALLERES DE APOYO**

**DE LA APLAA**

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

### **DEFINICIÓN**

El conjunto de talleres de apoyo que se incluyen en el catálogo de APLAA tienen como finalidad facilitar la rehabilitación e integración personal, familiar, social y laboral de los alcohólicos en abstinencia y familiares. A través de la realización de talleres monográficos se pretende dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades que les permitan conocerse mejor, elevar su autoestima y modificar sus hábitos de conducta, de manera que se incremente la efectividad y la eficiencia de sus actuaciones en situaciones comprometidas.

### **OBJETIVOS**

- Facilitar la transición de la situación de abstinencia y recuperación a la integración personal y social, tomando en consideración los problemas de desarrollo de los alcohólicos y de sus familiares.
- Dotar de herramientas a alcohólicos y familiares, para anticiparse a las recaídas y posibilitar la intervención temprana, cuando se presentan situaciones o conductas problemáticas.
- Proporcionar la formación metodológica y actualizada, necesaria para promover estrategias y actuaciones preventivas efectivas.

### **DURACIÓN**

Los talleres son de formación presencial y habitualmente se desarrollan en módulos de media jornada de duración (4 o 5 horas).

### **DESTINATARIOS**

Los destinatarios del programa son los alcohólicos censados en la APLAA y familiares, pudiendo ampliarse o reducirse el ámbito de participantes conforme a la temática y características de cada taller.

### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

La temática y características de cada taller se definen conforme a las necesidades manifestados por los asociados de la APLAA y familiares, conjuntamente con los terapeutas.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **METODOLOGÍA**

Generalmente, en los talleres se aplica una metodología experiencial y se trabaja desde las experiencias y vivencias de los participantes ante las diferentes situaciones y problemáticas, que se van planteando sobre los temas a tratar. Se da prioridad al conocimiento activo, por encima de la mera transmisión de conocimientos, a través de actividades, debates, expresión de opiniones, inteligencia emocional y aprendizaje cooperativo.

### **REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LOS TALLERES**

- Estar presente.
- Cuídate a ti mismo para que puedas cuidar a los demás.
- Utiliza todos los recursos a tu alcance para avanzar.
- No te hagas daño ni hagas daño a los demás.
- Quédate hasta el final.
- Respeta los intervalos pactados.
- No hagas nada que no quieras hacer.

### **COMO SOLICITAR LA PARTICIPACIÓN:**

El programa es gratuito y se puede solicitar la participación en los talleres mediante llamada telefónica o apuntándose directamente en la asociación.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

## **FUNCIONAMIENTO DEL CATÁLOGO DE TALLERES DE APOYO**

A lo largo del año se eligen entre el grupo de terapeutas y los usuarios (enfermos y familiares de APLAA) los talleres del catálogo a realizar y se definen más al detalle las características del mismo... nivel de profundidad, contenidos, formato, materiales a utilizar, ejercicios de apoyo... con la intención de obtener la máxima eficacia, objetivos terapéuticos a conseguir y máxima asistencia y participación.

Se incluyen en el catálogo aquellos talleres que se puesto en práctica en varias ocasiones y se han observado beneficios con su aplicación.

- I. Corta y Navega: Taller para modificar los hábitos de conducta.
- II. Ponte al Timón: Taller para eliminar las dificultades de cambio y superar el autosabotaje.
- III. No te rayes: Taller de inteligencia emocional aplicada a las obsesiones.
- IV. Evita el mal trago. Hoy no...: Taller de prevención de recaídas.
- V. Acogida: Taller de acogida y recepción de enfermos y familiares.
- VI. Coordinación de grupo: Taller de moderadores de grupos de autoayuda.
- VII. Mindfulness: Técnicas y herramientas para mejorar la atención.
- VIII. Somos 2: Taller de comunicación y complicidad.
- IX. Transformación personal: Taller de conocimiento personal, aceptación y cambio.
- X. ¿Quién soy?: Taller “el viaje del héroe”.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**

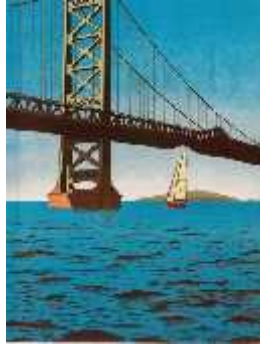


Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 1: PARA CAMBIAR LOS HÁBITOS DE CONDUCTA**



#### **CORTA Y NAVEGA**

(Cómo poner límites a nuestros miedos, para que aflore nuestro YO)

#### **DEFINICIÓN**

El término «Corta y Navega» lo utilizamos como una metáfora para describir la idea de conseguir convertirnos en “ser uno mismo en lo que hacemos, mostrarnos de forma natural y espontánea, superando las situaciones muy frecuentes en las adicciones en que nos vemos secuestrados por nuestro ego”. Finalmente, se trata de mostrar la mejor versión de nosotros mismos, porque hayamos conseguido dejamos fluir en las cosas que hacemos.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ Los 3 grandes temores que te resisten al cambio
- ✓ Paso 1: Diferenciar "lo que soy" de lo que tengo, lo que hago y lo que me valoran.
- ✓ Paso 2: Liberarte de las necesidades de... Sentirte ofendido, Ganar, Tener razón, Ser superior, Tener más, o Identificarte con tus logros.
- ✓ Paso 3: Alineación cuerpo- mente y actuar con integridad.
- ✓ Conclusiones

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 2: PARA ELIMINAR DIFICULTADES DE CAMBIO Y SUPERAR EL AUTOSABOTAJE**



#### **PONTE AL TIMÓN**

(Revisar nuestras creencias limitantes y superar el autosabotaje)

#### **DEFINICIÓN**

El término «Ponte al timón» lo utilizamos como una metáfora para describir la idea de convertirnos en “los dueños de nuestro propio barco, guías de nosotros mismos, responsables de nuestras vidas, arquitectos de nuestro futuro”; es decir, conseguir ser quienes controlamos y decidimos lo que queremos ser, hacer y tener en la vida en lugar de dejarlo a la suerte, o al albur de circunstancias que decidan por nosotros. Y lo más importante de todo... que tu vida tenga un sentido, un propósito y un destino interesantes.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ Cómo identificar mis creencias limitantes.
- ✓ Método para manejar de manera más eficiente sentimientos como la culpa, miedo, vergüenza.
- ✓ Mis sabotadores. Análisis de los debería, no puedo, tengo que...
- ✓ Construir un medio que exprese quién eres y para qué estás aquí.
- ✓ Tomar decisiones que den forma a tu carrera, tus relaciones, tus aficiones, y en última instancia, tu destino.
- ✓ Conclusiones

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 3: DE INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LAS OBSESIONES**



#### **NO TE RAYES**

(Cómo superar el comportamiento obsesivo propio de las adicciones)

#### **DEFINICIÓN**

Nuestras decisiones están condicionadas por nuestras creencias y valores. Cuando estas fuerzas están en conflicto, el problema más frecuente está en pensar demasiado... pensar, repensar, dar vueltas a los problemas y a las decisiones una y otra vez, al punto de que se acaban convirtiendo en auténticas rayadas, comidas de tarro y callejones mentales sin salida. Estas “rayadas” pueden llegar al punto de generar un grave problema para la persona que no para de pensar, produciéndole ansiedad, preocupaciones, sufrimientos e incapacidad de relacionarse con normalidad.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ ¿Cuál es el problema? Errores en la solución. Lo que te oculta la obsesión.
- ✓ ¿Dejar de pensar?... Ej.: “No puedo no pensar en un elefante rosa”.
- ✓ La resignificación evolutiva. Desafiar la ley de Murphy.
- ✓ Un leve cambio de perspectiva puede provocar grandes cambios en tu disciplina y en tus resultados.
- ✓ Entonces... ¿Dónde está el sentido de la vida?
- ✓ Conclusiones

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 4: DE PREVENCIÓN DE RECAIDAS**



#### **EVITA EL MAL TRAGO. HOY NO...** (Cómo evitar el mal trago)

#### **DEFINICIÓN**

La recaída es como un fantasma que ocupa su silla en casi todos los grupos de autoayuda. Generalmente, en la mayoría de los casos la recaída no se produce de manera accidental como algo espontáneo y en casi todos los casos podía intuirse que iba a suceder. La propuesta de este taller es estudiar lo que ocurre para prevenirlo, evitarlo y poder seguir diciendo como si fuera un mantra... "Hoy no he bebido y mañana ...".

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ El alcoholismo, como enfermedad crónica, está asociado con la tendencia a la recaída. Aunque pueden evitarse y es inapropiado tenerlas, las recaídas son una realidad. Lo mejor para prevenirlas: Aceptar que existe este riesgo y conocer mejor el proceso (síndrome de la recaída).
- ✓ ¿Qué es una recaída? y... ¿Qué nos es una recaída? ¿Hay síntomas de recaída? ¿Cuáles son?
- ✓ ¿Hay un proceso de recaída? ¿Cómo es? ¿Cómo puedo reconocerlo?
- ✓ Mitos y realidades respecto a las recaídas.
- ✓ ¿Cómo se pueden prevenir?
- ✓ ¿Qué debemos hacer si la recaída se produce?
- ✓ ¿Qué me llevo? Cierre

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**





Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 5: DE ACOGIDA Y RECEPCIÓN DE ENFERMOS Y FAMILIARES**



#### **ACOGIDA**

#### **DEFINICIÓN**

El programa de acogida y recepción de enfermos y familiares de la A.P.L.A.A. que se propone para 2017 tiene como finalidad la formación de asociados - voluntarios que reciben inicialmente a todas aquellas personas que acuden por primera vez a nuestra sede y que supone, por tanto, una primera forma de contacto de dicha persona (enfermo o familiar) con nosotros y que acude a la asociación buscando ayuda, información o tratamiento.

Como se trata de la primera vez que estas personas acuden a la asociación, y la acogida se efectúa por parte de un enfermo rehabilitado o familiar que tiene experiencia, creemos necesario una formación previa de capacitación en la forma de informar, atender y escuchar la demanda de la persona que llega. Esta primera toma de contacto es de suma importancia pues dependiendo de cómo resulte, la persona iniciará o no el proceso terapéutico.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ ¿Qué es la acogida?
- ✓ El primer contacto. Condiciones
- ✓ Cosas importantes
- ✓ Entrevista motivacional.
- ✓ Práctica.
- ✓ ¿Qué me llevo? Cierre

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 6: DE MODERADORES DE GRUPOS DE AUTOAYUDA**



#### **COORDINACIÓN DEL GRUPO**

#### **DEFINICIÓN**

El taller de Moderadores de la APLAA tiene como finalidad capacitar a asociados de APLAA y familiares para desempeñar las actividades de coordinación de las terapias grupales, con garantías de efectividad y mejora. Con la realización de este taller se pretende asegurar un mínimo de capacitación de los moderadores para el éxito de su actuación y dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades que les permitan conocerse mejor ejerciendo esta función y conocer las técnicas adecuadas para mejorar el rendimiento de las terapias grupales.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- 1) Introducción: perfil del moderador de terapias grupales.
- 2) Metodología: Modelo 'aprender haciendo en grupo', la espiral de aprendizaje.
- 3) Fundamentos: Los supuestos básicos. El comportamiento grupal.
- 4) Estructura. Claves del buen funcionamiento en grupo.
- 5) Diferentes roles y funciones en el Grupo Operativo: Coordinador, participantes, observadores y terapeutas.
- 6) Dificultades: Creencias limitantes.
- 7) La Cooperación asertiva.
- 8) Prácticas grupales.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 7: DE TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN**



#### **MINDFULNESS**

#### **DEFINICIÓN**

Se trata de dotar a los participantes de técnicas y herramientas para mejorar la atención, conciencia y control ante situaciones complejas.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

1. El mindfulness y otras herramientas complementarias para mejorar la atención: sensación, pensamiento y emoción.
2. Técnicas de respiración, relajación, meditación y alimentación.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 8: DE COMUNICACIÓN Y COMPLICIDAD**



#### **SOMOS 2**

#### **DEFINICIÓN**

El programa trata de dotar a los participantes de herramientas para dar un salto cualitativo en la vida de pareja.

.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

1. Mejorar la comunicación de pareja... el escuchar.
2. Ritmos vitales... acompasar.
3. Generar complicidad en pareja... es lo que te permitirá recargar las pilas de la pareja y dar un salto cualitativo importante.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 9: DE CONOCIMIENTO PERSONAL, ACEPTACIÓN Y CAMBIO**



### **TRANSFORMACIÓN PERSONAL**

#### **DEFINICIÓN**

El programa trata de dotar a los participantes de herramientas para conocerse mejor, tomar conciencia de las situaciones, aceptarse e iniciar cambios personales.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

1. Aplicación de técnicas para conocer las dificultades personales y su calado: vida no vivida, reacciones alcohólicas, dependencias, codependencias y miedos.
2. Herramientas para simplificar la vida y aceptar los ritmos vitales...
3. Cambio de hábitos y cambio de vida... cuándo, dónde y cómo. Primeros pasos.

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**



Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.  
Declarada de Utilidad Pública Nº Nac. 64.025

## **A.P.L.A.A.**

Avenida Polvoranca, s/n (Final)  
28923- Alcorcón Madrid Teléfono: 91641 01 63.  
Email: aplalcorcon@gmail.com

### **TALLER 10: EL VIAJE DEL HÉROE**



#### **¿QUIÉN SOY?**

#### **DEFINICIÓN**

El viaje del héroe es la historia más antigua jamás contada. Es un patrón que se repite a lo largo del tiempo y de las culturas de la humanidad. Describe las diferentes etapas del camino que lleva a un ser humano a encontrarse a sí mismo mediante su interacción con el mundo del que forma parte.

#### **CONTENIDOS DEL PROGRAMA**

- ✓ Aprender lo esencial para una vida mejor.
- ✓ Reconocimiento
- ✓ ¿En qué dirección me desplazo?
- ✓ ¿Cómo sé que voy en la buena dirección?
- ✓ Entre tempestades.
- ✓ ¿Cómo sé que he llegado a buen puerto?
- ✓ ¿Qué me llevo? Cierre

**Salud: Compromiso de cada uno.**

**Alcoholismo: Responsabilidad de todos.**