



PROGRAMA HOLISTICO SOBRE EL ALCOHOLISMO

BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA

COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE

INTRODUCCION. - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso sobre el alcoholismo.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

Objetivo específico:

- Establecer la base de la sobriedad mediante el dominio de la técnica de la "ola de craving", la participación activa en grupos de apoyo, y la restauración de los patrones de sueño y la estabilidad física.

| Semana | Tema Principal | Meta de la Semana |
|--------|--|---|
| 1 | Gestión de la Abstinencia y Urgencias | Identificar 3 "disparadores" (triggers) y usar la técnica de la "ola de craving" diariamente. |
| 2 | Reconstrucción Física y Sueño | Asegurar 8 horas de sueño constante y comenzar con la suplementación vitamínica (B y C, bajo supervisión médica). |

| Semana | Tema Principal | Meta de la Semana |
|--------|--|---|
| 3 | Reestructuración de Tiempo y Ocio | Sustituir un "tiempo de riesgo" (hora habitual de consumo) con una actividad placentera planeada. |
| 4 | Conexión y Vulnerabilidad | Contactar a un patrocinador o miembro de un grupo de apoyo al menos 3 veces en la semana. |

1. Prevención de recaídas

| Actividad | Descripción | Duración | Semana de Inicio |
|--|-------------|--------------------|------------------|
| Diario de Deseo (Craving): Registrar cuándo y dónde apareció la urgencia de beber y qué se hizo para superarla (ej. Distracción, Llamada). | 5 min | Diario | 1 |
| Técnica de la "Ola": Cuando aparezca el deseo, observarlo como una ola que sube y baja sin actuar sobre él. Usar la respiración como ancla. | 5-10 min | Según se requiera | 1 |
| Asistencia a Grupo de Apoyo: Acudir a reuniones de AA, SMART Recovery, etc. | 1 hora | Mínimo 3 veces/sem | 2 |
| Planificación de 24 Horas: Planificar actividades para llenar el tiempo y reducir el aburrimiento (gran disparador). | 10 min | Diario | 3 |
| Inventario de Gratitud: Escribir 3 cosas por las que está agradecido por estar sobrio hoy. | 5 min | Diario | 4 |

2.- Técnicas de relajación:

| Técnica | Instrucción | Duración | Semana de Inicio |
|---|-------------|-----------------|------------------|
| Respiración 5-5-5: Inhalar 5, retener 5, exhalar 5. Usar ante momentos de alta ansiedad o deseo. | 5 min | 3 veces/día | 1 |
| Visualización Guiada: Usar un audio para visualizar un lugar seguro y calmado, ayudando a desviar la atención del <i>craving</i> . | 10 min | Antes de Dormir | 2 |
| Mindfulness del Movimiento: Prestar total atención a las sensaciones del cuerpo durante una caminata o estiramiento. | 15 min | 3 veces/sem | 3 |

3.- Actividad Física:

| Actividad | Duración | Frecuencia | Semana de Inicio |
|--|----------|-------------|------------------|
| Caminata Rápida: Caminar a paso vigoroso, liberando tensión y ayudando a dormir mejor. | 20 min | Diario | 1-2-3-4 |
| Estiramiento/Yoga Suave: Movimientos lentos y conscientes para relajar el sistema nervioso. | 15 min | 3 veces/sem | 2-4 |
| Cardio Moderado: Incorporar correr, bicicleta o natación para aumentar la resistencia y el bienestar. | 30 min | 4 veces/sem | 1-2-3-4 |

4.- Alimentación y medicina natural:

| Elemento | Razón | Semana de Inicio |
|---|--------|------------------|
| Hidratación y Azúcar: Beber mucha agua y zumos naturales. Comer pequeñas comidas con regularidad (el <i>craving</i> a menudo es hipoglucemia). | Diario | 1 |

| Elemento | Razón | Semana de Inicio |
|--|--------|------------------|
| Vitaminas B y C: El alcohol agota estas vitaminas esenciales para el sistema nervioso. (Consultar dosis con el médico). | Diario | 2 |
| Protección Hepática: Incluir alimentos que apoyan la función del hígado: brócoli, ajo, cúrcuma, remolacha. | Diario | 5 |
| Tés Calmantes: Infusiones de Jengibre (para náuseas), Manzanilla (para el sueño) o Tila (para el nerviosismo). | Diario | 3 |

5.- Lectura recomendada.

Viviendo sobrio.

Semana 5: Desintoxicación y Toma de Conciencia

Objetivo: Limpiar el organismo y reconocer los detonantes del consumo.

- **Actividad Diaria:** Mantener un "Diario de Impulsos". Anota en qué momento sientes ganas de beber y qué emoción lo provocó (estrés, aburrimiento, soledad).
- **Actividad Física:** Caminatas suaves de 20-30 minutos al aire libre para oxigenar el cerebro.
- **Relajación:** Respiración diafragmática (4-7-8): Inhala en 4 segundos, mantén 7, exhala en 8. Repetir 5 veces cuando surja la ansiedad.
- **Alimentación:** Priorizar caldos de verduras, frutas ricas en agua (sandía, melón) y evitar el azúcar refinado, que suele aumentar la ansiedad por el alcohol.
- **Medicina Natural:** Infusiones de **Cardo Mariano** (ayuda a regenerar el hígado) y **Diente de León** (depurativo).
- **Grupo de Ayuda:** Asistir a la primera reunión (presencial o virtual) de Alcohólicos Anónimos (AA) o grupos similares solo para escuchar.

Semana 6: Reemplazo de Hábitos

Objetivo: Establecer nuevas rutinas y fortalecer la voluntad.

- **Actividad Diaria:** Reestructurar las tardes (la hora crítica). Cambia la ruta a casa o inicia un hobby manual (pintura, mecánica, lectura) a la hora que solías beber.
- **Actividad Física:** Entrenamiento de fuerza ligero o natación. El objetivo es liberar endorfinas naturales.

- **Relajación:** Meditación guiada de 10 minutos (puedes usar apps o YouTube) antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.
- **Alimentación:** Incrementar el consumo de **Vitamina B** (cereales integrales, legumbres), fundamental para el sistema nervioso dañado por el alcohol.
- **Medicina Natural:** Infusiones de **Valeriana o Pasionaria** por las tardes para reducir la irritabilidad y el nerviosismo.
- **Grupo de Ayuda:** Compartir tu experiencia por primera vez en el grupo. Identificar a un "padrino" o guía.

Semana 7: Gestión Emocional y Social

Objetivo: Aprender a decir "no" y manejar el entorno social.

- **Actividad Diaria:** Práctica de asertividad. Ensaya frases como: "No gracias, ya no bebo" o "Prefiero un agua mineral". Evita lugares de alto riesgo.
- **Actividad Física:** Aumentar la intensidad (trote, ciclismo, baile). El sudor ayuda a eliminar toxinas residuales.
- **Relajación:** Yoga o estiramientos profundos. Ayuda a reconectar con las sensaciones físicas del cuerpo de manera positiva.
- **Alimentación:** Consumir alimentos ricos en **Triptófano** (pavo, plátano, frutos secos) para elevar la serotonina (la hormona del bienestar).
- **Medicina Natural:** **Infusión de Jengibre y Limón** para mejorar la digestión y mantener el sistema inmune alerta.
- **Grupo de Ayuda:** Contacto diario con alguien del grupo de apoyo, especialmente en momentos de estrés.

Semana 8: Consolidación y Plan de Vida

Objetivo: Proyectar un futuro sin alcohol y prevenir recaídas.

- **Actividad Diaria:** Crear un "Plan de Emergencia". Escribe qué harás y a quién llamarás si sientes que vas a recaer.
- **Actividad Física:** Establecer un reto deportivo (ej. correr 5k o completar un mes de gimnasio).
- **Relajación:** Visualización positiva. Dedicar 5 minutos al despertar a imaginar tu día exitoso y saludable.
- **Alimentación:** Mantener una dieta equilibrada. Evitar la cafeína en exceso, ya que puede imitar los síntomas de la ansiedad.
- **Medicina Natural:** **Melisa o Toronjil** para mantener un estado de ánimo estable y tranquilo.
- **Grupo de Ayuda:** Evaluar el progreso del mes en el grupo y comprometerse con el siguiente paso (los "12 pasos" o metas mensuales).