



## PLAN PROVINCIAL DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LAS ADICCIONES

Secretaría de  
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA  
DE LAS ADICCIONES

Ministerio de **SALUD**



GOBIERNO DE  
CÓRDOBA  
ENTRE TODOS

# UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS IMPORTA

### ¿Quiénes somos?

Formamos parte de la Secretaría de Prevención y Asistencia de la Adicciones del Ministerio de Salud del Gobierno de la provincia de Córdoba. Somos un equipo de profesionales que estamos interesados en escucharte, acompañarte y pasar juntos un momento agradable.

### ¿Dónde estamos?

Rosario de Santa Fe 374, 1º Piso. Córdoba  
(Hospital San Roque Viejo)  
0351 - 4341547

F/: [facebook.com/adiccionescba](https://www.facebook.com/adiccionescba)

## HAGAMOS UN TRATO

Hoy venimos a trabajar junto a ustedes y nos gustaría que participen; no están obligados a hacerlo ni tampoco a utilizar estas herramientas en sus vidas.

Si te vamos a sugerir que:

- ▶ No divulgues la información que tus compañeros cuenten
- ▶ Si participas hacerlo en un marco de respeto
- ▶ Saber que este taller no tiene respuestas correctas o incorrectas

Nosotros nos comprometemos a:

- ▶ Dar lo mejor de nosotros para que este taller sea útil y ameno
- ▶ Si finalizas el taller en forma adecuada, podrás acceder a sorteos

En este Taller mi **Referente** es:

-----  
-----

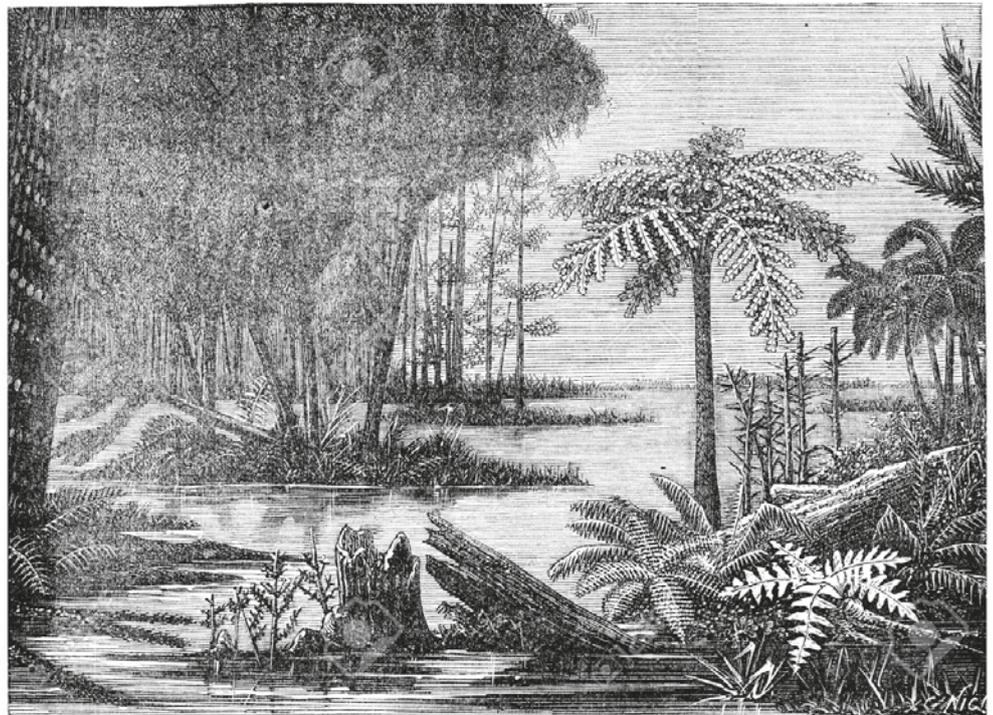
Y puedo contactarlo de la siguiente manera:

Mail:

Teléfono:

Dirección:

## IMAGINEMOS COMO SERÍA...



Hagamos un ejercicio:

Alguna vez sentiste que por querer **“salir del pantano”** te hundiste más?  
O tenés algún ejemplo de esta situación?

## HAGAMOS UN EJERCICIO

PODÉS  
ESCRIBIR  
TUS IDEAS  
AQUÍ ...

## CONOCIENDO LA VENTANA PARA MIRAR DENTRO NUESTRO

A continuación te presentamos “La ventana”. Esta ventana te servirá para mirar dentro tuyo y de esta forma conocerte más.



## MIRANDO(NOS) MÁS DE CERCA....

A partir del ejemplo anterior, te invitamos a que escribas 3 cosas que no te gustan y lo que hacés para escaparte y te hunde más. Ya sean ejemplos tuyos o cosas que has visto de otros.

1. \_\_\_\_\_

Escape: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Escape: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Escape: \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Escape: \_\_\_\_\_

## VOLVIENDO AL EJEMPLO DEL PANTANO...

- El pantano son las cosas que **NO ME GUSTAN**
- Querer salir rápido y hundirme peor es **ESCAPAR**



Ahora... ¿por qué hay gente que hace cosas diferentes? Muy simple, las hacen porque hay cosas importantes que los llevan a luchar para superarse.

¿Qué cosas son las importantes en la vida de una persona?

## **MIRANDO LAS COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA NOSOTROS...TE ANIMÁS?**

Te invitamos a marcar que cosas son importantes para vos. El **1** significa nada importante, el **10** significa muy importante. Mientras más alto es el número, más importante es.

Áreas

**1- Mi familia** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**2- Amigos, vida social** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**3-Educación/ formación** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**4- Ocio / diversión** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**5- Espiritualidad** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**6- Solidaridad con mi comunidad** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**7- Cuidado físico (cuidarse, ejercicio, descanso)** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**8- Otros:** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**9- Pareja** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

**10-Hijos** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

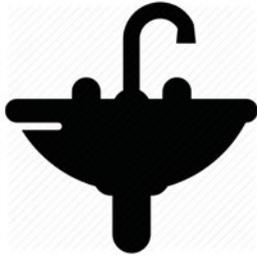
**11- Trabajo** **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Comentario:

Ahora que tenemos la ventana completa, te invitamos a llenar cada cuadrante de tu ventana, con uno o mas ejemplos que te interesen mirar para luego practicar lo que quieras cambiar. Si te sirve lo recordarás, si no te sirve lo olvidarás fácilmente, no tienes nada que perder



## MEDITACIÓN LAVÁNDOSE LAS MANOS



▶ Abrió la canilla y regula el agua hasta que la temperatura sea agradable...



▶ Tomá el jabón y enjabónate...  
▶ Sentí cómo los dedos se entrelazan y zigzaguean intuitivamente...



▶ Olé el aroma del jabón antes de observar como la espuma se diluye...



▶ Secate las manos con cuidado...



▶ Percibí la sensación de calidez y viveza en la punta de los dedos...

# DESINTOXICACIÓN DIGITAL



## ¿En qué situaciones sueles mirar tu celular?

- ▶ Antes de salir de la cama
- ▶ En el transporte público
- ▶ Mientras espero algo o a alguien
- ▶ Durante las comidas
- ▶ En el baño
- ▶ En el trabajo
- ▶ En la cama
- ▶ Mientras hablo con otra persona
- ▶ En el parque
- ▶ En la playa
- ▶ Otro: .....
- ▶ Otro .....

## Pasa un día sin tu celular

Planea tu día... Dibuja tu camino



Impulsos de mirar el teléfono



Mensajes para enviar después:

Cosas agradables registradas:



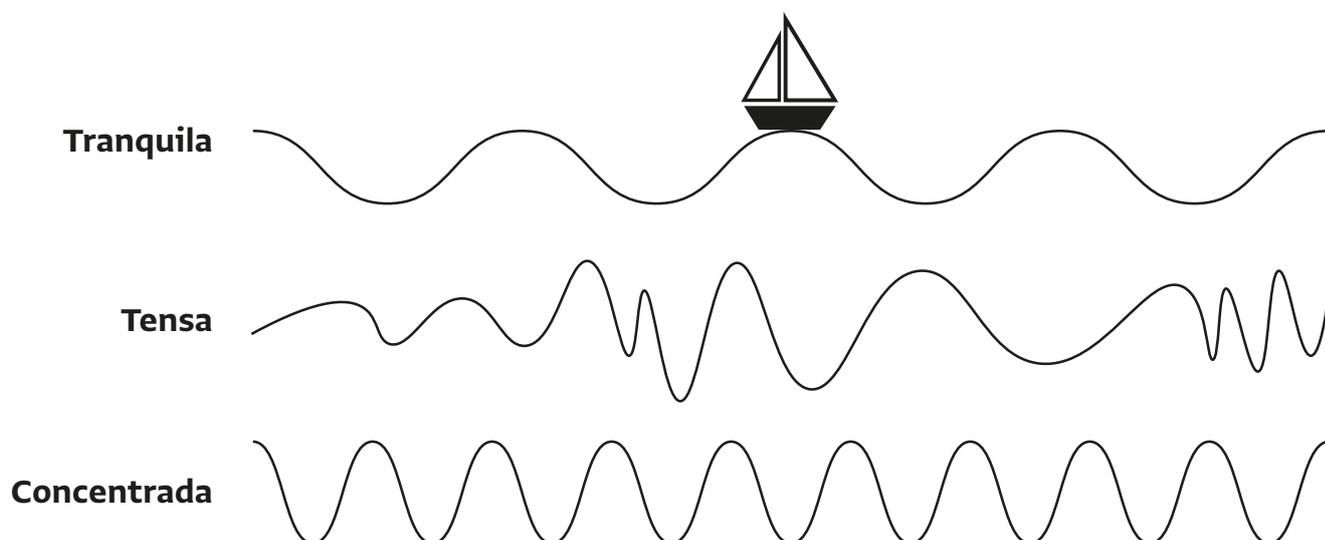


## RESPIRA LA OLA

**Nuestra respiración es como una ola. Sube al inspirar y baja al espirar. Toma un lápiz y dibuja olas a medida que respiras.**

### HECHOS

- ▶ La inspiración infunde energía en el cuerpo, la espiración lo relaja.
- ▶ La inspiración activa el sistema nervioso simpático; la espiración, el sistema nervioso parasimpático.
- ▶ Cuando te sientas cansado y desanimado durante la meditación, concéntrate en tu inspiración. Cuando te sientas inquieto o agitado, concéntrate en tu espiración.



## **NOTAS**



PLAN PROVINCIAL DE  
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA  
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de  
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA  
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de **SALUD**



**GOBIERNO DE  
CÓRDOBA**  
ENTRE TODOS