



## PROYECTO EQUILIBRIO

### INSTITUTO INTERNACIONAL DE FORMACIÓN

**Equilibrio** se compromete a ser el principal proveedor de educación, capacitación y entrenamiento en materia del manejo de los Trastornos por Uso de Sustancias Psicoactivas (TUS) y la recuperación a largo plazo en Latinoamérica.

Nuestra experiencia de 25 años de aprendizaje en constante expansión está disponible en cualquier momento y diseñado para adaptarse a sus necesidades y horarios.

Desde aquí, tenemos a disposición una serie de cursos de actualización de educación continua (EC) a las que puede acceder desde su hogar, en línea o en persona. Preferiblemente, trabajamos con grupos de ocho a 12 de personas.

¡El siguiente paso para ampliar su conocimiento sobre adicciones está a solo un clic de distancia! El proceso para obtener sus (EC) es sencillo para poder educarse sobre el contenido hasta obtener el certificado.

Consulte nuestros cursos destacados y explore cada una de nuestras ofertas académicas en el sistema de gestión de conocimiento basado en competencia.

¡Bienvenido al futuro de la educación sobre adicciones!

<https://proyectoequilibriocr.com/>



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Manejando el Duelo en Recuperación**

El manejo del duelo ayuda a los usuarios en tratamiento y recuperación a abordar las complejas emociones asociadas con la pérdida de un ser querido.

Los ejercicios de este curso hacen énfasis en los diferentes tipos de duelo y en las distintas formas de vivirlo, y abordan la importancia de la atención plena, la aceptación, el autocuidado y la búsqueda de apoyo a lo largo de la recuperación.

## **Manejo de la Depresión en Recuperación**

Ideal para trabajar con usuarios con síntomas de depresión de leves a moderados, este curso de trabajo y videos que lo acompaña ayudan a los participantes a reconocer los síntomas y desafiar los patrones de pensamiento que los refuerzan. También, se incluyen ejercicios diseñados para ayudar a los usuarios a estar presentes en el momento, mantener rutinas saludables y reconocer la importancia de crear redes de apoyo.

## **Manejando la Ansiedad en Recuperación**

Diseñado para usuarios con nivel leve a moderado, en este curso de trabajo se abordan causas, síntomas y efectos de la ansiedad en la vida. Los ejercicios hacen énfasis en las prácticas de meditación y respiración profunda, así como en las prácticas para los usuarios que puedan controlar su estrés.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Manejo de Ira en Recuperación**

El curso ayuda al facilitador para que oriente a los usuarios a comprender que la ira es una emoción universal y, a la vez, a desarrollar habilidades para gestionarla de forma constructiva. Los ejercicios se centran en el reconocimiento de las experiencias personales de ira; la identificación de los acontecimientos que están bajo nuestro control, la conexión a tierra, la visualización y la atención plena y el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva.

## **Manejando la Vergüenza y Culpa en Recuperación**

Le ayudara al facilitador a orientar al usuario a diferenciar entre vergüenza y culpa; también, ofrece una variedad de ejercicios que ayudan a las personas a reconocer y mitigar los efectos de ambas en sus vidas ya sea que los participantes desafíen los pensamientos basados en la vergüenza, reconozcan los peligros del perfeccionismo o practiquen el perdón. Los ejercicios de vergüenza y culpa ofrecen una variedad de herramientas diseñadas para generar confianza y autoaceptación.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Auto Estima y Autocompasión en Recuperación**

Ideal para que los facilitadores ayuden los usuarios que luchan con sentimientos de baja autoestima; si bien, la autoestima cambia constantemente, existen prácticas que pueden fomentarla. Los ejercicios del curso se centran en la conexión entre patrones de pensamiento, valores, metas, hábitos, relaciones y su influencia en la autoestima; además, de ofrecer estrategias para desarrollar la autocompasión de los participantes.

## **El Curso de Introducción al Tratamiento**

Este módulo introduce a los clientes involucrados en un trastorno por uso de sustancias psicoactivas al proceso de tratamiento. El facilitador los anima a considerar por qué eligieron participar en un programa de tratamiento, cómo es el éxito y cómo puede cambiar sus vidas. Las sesiones de trabajo incluyen ejercicios de revisión rápida para reforzar las destrezas, ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Pensamiento Adictivo y Rompimiento de la Conducta Antisocial en Recuperación**

Los facilitadores enseñarán a los usuarios involucrados en problemas con la justicia aprender a identificar los patrones de pensamiento distorsionados en la raíz del trastorno por uso de sustancias y el comportamiento delictivo. El terapeuta ayudará a ser conscientes de sus patrones de pensamiento, las personas pueden reemplazar esos pensamientos distorsionados y tomar decisiones más saludables. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones en ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.

## **Curso de Educación del Trastorno de Consumo de Sustancias Psicoactivas y su Transición al Tratamiento**

Los facilitadores podrán enseñar a los usuarios a que aprenden que el trastorno por uso de sustancias es un trastorno crónico y a que reconozcan los efectos negativos que la adicción tiene en el cuerpo y en todos los aspectos de la vida; además, de enseñarles que pueden elegir cambiar y vivir libremente en recuperación. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones y ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real y garantizar que los métodos de tratamiento sean parte del cuidado posterior continuo.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Sociabilización en Recuperación**

Los facilitadores enseñarán a los usuarios, la reflexión sobre relaciones pasadas y mejorar sus habilidades de comunicación para que puedan construir y mantener relaciones sobrias y libres. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones en ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.

## **Reinserción Social en Recuperación**

Los facilitadores orientan a los usuarios involucrados en un tratamiento residencial, casas de recuperación o procesos de reinserción social a que se preparen para la vida después del proceso residencial, donde aprendieron a construir un entorno de recuperación saludable con supervisión y apoyo. Los facilitadores también aprenderán cómo los usuarios desarrollan un plan de recuperación y establecen metas laborales, financieras y personales. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones, ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## **Manejo de Trastorno Concurrentes en Recuperación**

Los facilitadores enseñarán a los usuarios involucrados en tratamiento o recuperación sobre las conexiones entre el uso de sustancias, la salud mental y el comportamiento. Este curso capacita a los profesionales con las formas más efectivas de controlar los trastornos concurrentes y les ayuda a planificar la posibilidad de recaída o síntomas recurrentes. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones, ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.

## **Curso de Programa de Prevención de Recaída para Adolescentes, Adultos y Mujeres en Recuperación**

Los facilitadores enseñarán a los usuarios que aprenden qué causa la recaída, cómo reconocer los desencadenantes comunes y otros métodos para mantener la recuperación. Este curso también ofrece orientación para elaborar un plan de prevención de recaídas e informa a los usuarios y usuarias qué deben hacer si recaen. Este curso incluye ejercicios de revisión rápida para reforzar las lecciones, ejercicios de reflexión que unen el contenido con la experiencia de la vida real e informes de pensamiento para garantizar que los métodos de tratamiento formen parte del cuidado posterior continuo.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## Trauma en Recuperación

El contenido y los ejercicios se centran en el impacto del trauma en el cerebro y el sistema nervioso, las experiencias adversas en la niñez y el trauma generacional, las habilidades para lidiar con los factores desencadenantes, el estigma y los patrones de pensamiento. Las actividades de las sesiones ayudan a los usuarios a gestionar los regímenes de medicación e identificar estrategias para manejar los contratiempos en la recuperación.

## Gestionando los Servicios de Apoyo a la Recuperación

Los facilitadores aprenderán a gestionar sesiones en apoyo a la recuperación infundiendo esperanza en los sistemas de servicios de tratamiento. Ayudarán a mejorar las oportunidades para que las personas puedan vivir en bienestar y ser productivas en sus propias comunidades, superando las condiciones que antes se consideraban irrecuperables. Los especialistas en apoyo a la recuperación también infunden empoderamiento, siguiendo los conocimientos a través de los Planes de Acción de Recuperación, con prácticas basadas en evidencia.



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)





## REQUISITOS CURSO DE ACTUALIZACION PROFESIONAL

- Consejero, Entrenador de Recuperación y profesional con formación en el tratamiento de un Trastorno por Uso de Sustancias psicoactivas.
- Contar con conocimientos básicos en computación.
- Tener computadora y acceso a Internet. Haber sido voluntario o colaborador al menos un año en una ONG, opcional.
- En caso de haber tenido una historia con experiencia de un trastorno severo por uso de alcohol y drogas, contar con dos años mínimos de abstinencia y presentar dicha documentación de respaldo.
- Realizar entrevista de selección.

## PROCESO DE SELECCIÓN

Enviar un correo de inscripción a la dirección

[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com), [ascadcr@gmail.com](mailto:ascadcr@gmail.com) o [comunidadterapeutica.cr.ca@gmail.com](mailto:comunidadterapeutica.cr.ca@gmail.com) solicitando la forma de prescripción para conocer los detalles del curso.

Se elegirán las personas que haya cumplido los requisitos. Finalizada la convocatoria, las personas seleccionadas podrán acceder a una reunión virtual de orientación.

Más información en nuestro sitio web: <https://proyectoequilibriocr.com/>

Teléfono: 506 8374-3617 | 506 7168-5868



[info@proyectoequilibriocr.com](mailto:info@proyectoequilibriocr.com)

