



PROGRAMA HOLISTICO DE LA DEPRESION

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 o ruta de la depresión.

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.

Actividades diarias a implementar a partir de la semana 1

Objetivo específico.-

- Establecer una rutina diaria mínima y sostenible, anclada en hábitos de sueño regulares y minutos de activación física progresiva, para crear una base de estabilidad emocional y conductual**

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
1	Fundamentos y Micro-Logros	Establecer una hora fija para levantarse y acostarse.

2	Movimiento y Conexión Mente-Cuerpo	Introducir 10 minutos de ejercicio suave diario.
3	Mindfulness y Respiración	Practicar una técnica de relajación diaria de 5 minutos.
4	Reestructuración de Pensamientos	Identificar y desafiar un patrón de pensamiento negativo diario.

1.-Planificación:

Actividad	Duracion	Semana de Inicio
Diario de Micro-Logros: Anotar cosas con las cuales crees que se relaciona tu depresión. ¿Qué perdiste? ¿Cuándo fue? ¿Cómo fue? ¿ Con quién o quiénes fue? Luego, procura entender las causas del hecho y ve críticamente su responsabilidad (No tu culpa) en la situación. También, fíjate como actuaste y procura la reparación de tu parte- .Ahora, pon en tu mente las cosas más hermosas de tu vida.y trata de mantenerlos presente. Puedes irlo haciendo en las mañanas, antes de levantarte o al acostarte.	10 min	1
Higiene del Sueño: Establecer y respetar una hora de sueño y vigilia (incluyendo fines de semana). Procura, en el horario que te hagas, tratar de descansar mínimo 5 horas.	Continua	1
Identificación de Pensamientos: Cuando desarrolles la actividad de Micrologros, trata de ubicar aquellas acciones erradas, pensamientos, negativos, actitudes contraproducentes que no están bien y que deben mejorar.	10 min	1
Contacto Social Positivo: Enviar un mensaje o mejor llamar a alguien cercano y neutral para tener una conversación en vivo y positiva. Procura, cultivar una amistad sana, sincera sin vínculo afectivo-sexual, ni con parejas pasadas. Una amistad desinteresada, hecha para compartir, apoyarse, ser	1 hora	1

Actividad	Duración	Semana de Inicio
recíprocos, estar pendientes, mantener comunicación de lo cotidiano.		
Actividades de creatividad: Desarrolla tus capacidades y habilidades, realiza actividades manuales, artesanales, creativas, cursos, seminarios sobre tu pasión o interés, que además te conecte con gente en la misma honda.	2 horas	1

2.- Actividad Física:

Actividad	Duración	Semana de Inicio
Caminata Suave: Caminar a un ritmo cómodo, preferiblemente al aire libre y con luz solar (vitamina D).	5 min	1-2-3-4
Estiramiento Matutino: Caminata y ejercicios	10 min	1-2-3-4
Aumento de Intensidad: Aumentar la caminata a 20-30 minutos o añadir un ejercicio de bajo impacto (ej. yoga suave, bicicleta estática).	20-30 min	1-2-3-4

3. Técnicas de Relajación y Mindfulness:

Técnica	Instrucción	Semana de Inicio
Respiración: Busca un lugar cómodo, sin interferencias y asume una postura de relajación diaria como: 4-7-8: Inhalar 4, retener 7, exhalar 8. Repetir 5 veces, 2 veces al día.	Mañana y noche 15 minutos	2-3-4
Escaneo Corporal Breve: Sentir el peso del cuerpo y concentrarse en las sensaciones físicas presentes.	5 min	2-3-4

Técnica	Instrucción	Semana de Inicio
Anclaje a los 5 Sentidos: Procura concentrarte y trata de percibir el entorno como sonido, aire, temperatura, deja que fluyas tus pensamientos	En momentos de ansiedad	2-3-4

4.- Alimentación y medicina natural:

Enfoque: Ve mejorando tu dieta Elimina un 70% los carbohidratos(harinas, pastas, fideos, arroz, pan). Incluye ensaladas, proteína y frutas.	Descripción	Semana de Inicio
Hidratación: Beber un litro de agua medicinal-o tè (sin químicos) durante todo el día y mantener una buena ingesta durante el día.	Diario	Siempre
Reducción: Limitar el consumo de azúcares, carbohidratos en exceso o procesados y cafeína (pueden exacerbar la ansiedad).	Diario	Siempre
Omega-3: Incluir fuentes de Omega-3 (nueces, semillas de chía/lino, pescado azul) 3 veces/semana.	3 veces/semana	Siempre
Tés Herbales: Infusiones de Manzanilla (relajante) o Menta (digestivo/energizante), evitando la teína en la noche.	Diario	Siempre

5.- Lectura recomendada

Puedes adquirir el hábito de la lectura, busca un lugar como: cafetería, sala, parque seguro para que puedas leer y reflexionar. Puedes leer tus temas favoritos y buscar autores que te agraden.

I hora mínimo de lectura estará bien al comienzo.

Libro: Vencer la Depresión.

Autores: MARK WILLIAMS JOHN TEASDALE ZINDEL SEGAL JON KABAT-ZINN

Semana: 5-6-7-8

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
5	Fundamentos y Micro-Logros	Establecer una hora fija para levantarse y acostarse.
6	Movimiento y Conexión Mente-Cuerpo	Introducir 10 minutos de ejercicio suave diario.
7	Mindfulness y Respiración	Practicar una técnica de relajación diaria de 5 minutos.
8	Reestructuración de Pensamientos	Identificar y desafiar un patrón de pensamiento negativo diario.

Actividad	Semana
Contacto Social Positivo: Intégrate a un grupo abierto sobre diversas actividades que te gusten: deportes, manualidades, ciencia, espiritualidad, turismo, etc.	5-6-7-8
Desarrolla una planificación de un pequeño emprendimiento que te apasione. Apóyate con investigar otros emprendimientos similares. Recuerda la planificación tiene tiempos, presupuesto, resultados y evaluación.	5-6-7-8
Continúa con la actividad física. Técnicas de Relajación Alimentación y medicina natural Lecturas de tu gusto personal	5-6-7-8
Participa de cursos, seminario o congresos de tu vocación	5-6-7-8-
Realiza un autoevaluación de todas las 8 semanas	8