



## 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.

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

### 1.-Planificación:

Actividad	Duracion	Semana de Inicio
<p><b>Diario de Micro-Logros:</b> 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.</p> <p>También, fíjate como actuaste y procura la reparación de tu parte-</p> <p>.Ahora, pon en tu mente las cosas más hermosas de tu vida.y trata de mantenerlos presente.</p> <p>Puedes irlo haciendo en las mañanas, antes de levantarte o al acostarte.</p>	10 min	1
<p><b>Higiene del Sueño:</b> Establecer y respetar una hora de sueño y vigilia (incluyendo fines de semana).</p> <p>Procura, en el horario que te hagas, tratar de descansar mínimo 5 horas.</p>	Continua	1
<p><b>Identificación de Pensamientos:</b></p> <p>Cuando desarrolles la actividad de Micrologros, trata de ubicar aquellas acciones erradas, pensamientos, negativos, actitudes contraproducentes que no están bien y que deben mejorar.</p>	10 min	1
<p><b>Contacto Social Positivo:</b></p> <p>Enviar un mensaje o mejor llamar a alguien cercano y neutral para tener una conversación en vivo y positiva.</p> <p>Procura, cultivar una amistad sana, sincera sin vínculo afectivo-sexual, ni con parejas pasadas. Una amistad desinteresada, hecha para compartir, apoyarse, ser</p>	1 hora	1

Actividad	Duración	Semana de Inicio
recíprocos, estar pendientes, mantener comunicación de lo cotidiano.		
<b>Actividades de creatividad:</b> 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
<b>Caminata Suave:</b> Caminar a un ritmo cómodo, preferiblemente al aire libre y con luz solar (vitamina D).	5 min	1-2-3-4
<b>Estiramiento Matutino:</b> Caminata y ejercicios	10 min	1-2-3-4
<b>Aumento de Intensidad:</b> 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
<b>Respiración:</b> 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
<b>Escaneo Corporal Breve:</b> Sentir el peso del cuerpo y concentrarse en las sensaciones físicas presentes.	5 min	2-3-4

Técnica	Instrucción	Semana de Inicio
<b>Anclaje a los 5 Sentidos:</b> 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:

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

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

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