



PROGRAMA HOLISTICO DE STRESS LABORAL

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 o ruta del stress laboral.

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 y defender límites digitales y de tiempo (Desconexión Total) mientras se dominan las técnicas de respiración y se integra el ejercicio físico diario para regular la activación del sistema nervioso.

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
1	Límites Digitales y Desconexión	Implementar la "Desconexión Total" del trabajo 1 hora antes de dormir y al menos 1 día de fin de semana.

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
2	Respiración y Pausas	Integrar 3 pausas de 5 minutos de respiración consciente durante la jornada laboral.
3	Reorganización y Priorización	Aplicar el Principio de Pareto (80/20) a las tareas laborales y personales.
4	Ejercicio Físico y Sueño	Asegurar 30 minutos de ejercicio diario, no enfocado en rendimiento, sino en liberar tensión.

Objetivo específico:

- **Reemplazar patrones de pensamiento perfeccionistas por la autocompasión y reestructurar la vida personal mediante la priorización del ocio no productivo, asegurando un plan de alimentación y bienestar para el mantenimiento a largo plazo.**

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
5	Gestión de Pensamientos	Identificar y desafiar los pensamientos perfeccionistas o de "autoexigencia extrema".
6	Tiempo de Calidad y Hobbies	Dedicar un mínimo de 1 hora semanal a una actividad placentera y no productiva.
7	Alimentación Antiestrés	Incorporar una "Comida sin Pantallas" al día (comer con atención plena).
8	Mantenimiento y Autocompasión	Escribir un "Manifiesto Personal" sobre los límites no negociables en el trabajo.

1. Técnicas de regulación emocional y relajación:

Técnica	Instrucción	Duración	Semana de Inicio
Respiración 4-4-6: Inhalar en 4, retener en 4, exhalar en 6. Usar cuando la tensión aumenta.			

2. Psicoterapia y organización:

Actividad	Descripción	Duración	Semana de Inicio
El "Cierre" Laboral: Al terminar el día, crear una lista de 3-5 tareas para mañana. Luego, guardar o cerrar todo lo de trabajo.	5 minutos	Diario	1
Límite de Email/Chat: Desactivar notificaciones laborales en el móvil personal después de la hora de salida.	Continua	1	
Matriz de Eisenhower: Clasificar las tareas en "Urgente/Importante" para identificar lo que se puede delegar o eliminar.	15 minutos	Semanal	3
Reestructuración de Creencias: Cuestionar el pensamiento "Si no lo hago yo, saldrá mal" o "Mi valor depende de mi rendimiento".	10 minutos	Diario	5

3.- Actividad física:

Actividad	Duración	Frecuencia	Semana de Inicio
Movilización Suave: Estiramientos de cuello, espalda y hombros (contra la tensión postural).	5 minutos	2 veces/día	1

Actividad	Duración	Frecuencia	Semana de Inicio
Cardio Liberador: Caminar rápido, correr, bailar o golpear un saco de boxeo (liberar energía acumulada).	30 minutos	Diario	4
Yoga o Tai Chi: Actividades que promueven la conexión mente-cuerpo y reducen el cortisol.	20 minutos	3 veces/sem	6

4.- Alimentacion y Medicina natural:

Elemento	Razón	Semana de Inicio
Reducción de Estimulantes: Limitar el café a la mañana y evitar bebidas energéticas que disparan el nerviosismo.	Regula el nerviosismo	1
Vitamina C y Complejo B: Esenciales para la función suprarrenal. Fuentes: cítricos, aguacate, hojas verdes.	Diario	3
Magnesio: Ayuda a relajar los músculos y a mejorar la calidad del sueño. Fuentes: semillas de calabaza, cacao puro, plátano.	Diario	5
Tés Adaptógenos Naturales: Consumir infusiones de Ashwagandha (reduce el cortisol, consultar siempre con un profesional) o Rodhiola por la mañana, y Manzanilla o Tilo por la noche.	Diario	7

5.- Lectura Recomendada:

- Manual para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad Mtra. Carmen Julia Cueto López

Semana	Tema Principal
5	<p>Identifica redes de apoyo en tu localidad O intégrate a nuestra comunidad CTA</p>
6	<p>Identifica los problemas que persisten en la familia o en el trabajo. Ubica con quienes tienes problemas en el puesto de trabajo. ¿Qué pasa? ¿se han planteado soluciones? ¿Has mejorado con esas soluciones?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar y escribir las actividades o problemáticas a realizar. 2. Asignar un número según la prioridad en la parte derecha. 3. Seleccionar y describir el problema/actividad, ya que en ocasiones no hay claridad y esto puede ayudar a encontrar soluciones. 4. Identificar posibles soluciones. 5. Analizar las ventajas y desventajas de cada solución.
7	<p>Identifica tus "disparadores": Lleva un registro durante una semana. ¿Qué te estresa más? ¿Un cliente específico? ¿Las reuniones largas? Al identificar el patrón, puedes planear una estrategia.</p> <p>Micro-pausas (Método 50/10): Por cada 50 minutos de trabajo, descansa 10. Durante ese tiempo, levántate de la silla, estira o mira por la ventana. No mires el móvil.</p>
8	<p>Abre un tiempo para evaluar tu proceso. Sigue la vía de evaluación. Si estas en el plan Premium, aproveche las sesiones grupales e individuales para consultar y fortalecer tu bienestar.</p>

