



PROGRAMA HOLISTICO DE LA ANSIEDAD

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 ansiedad.

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.

El programa se enfoca en dos fases: el manejo de los síntomas físicos y el desafío de los patrones de pensamiento.

Objetivo específico:

- Lograr la estabilidad fisiológica mediante el dominio de la respiración diafragmática, la implementación de la Relajación Muscular Progresiva y el control de los hábitos excitantes (ej. cafeína), sentando las bases para el manejo de los síntomas físicos de la ansiedad.

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
1	Conexión Cuerpo-Respiración	Dominar la respiración diafragmática (abdominal) y reducir a la mitad el consumo de cafeína.

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
2	Relajación Muscular y Sueño	Practicar la Relajación Muscular Progresiva (RMP) antes de dormir.
3	Control del Pensamiento (Worry Time)	Establecer una "Hora de la Preocupación" diaria y aplicar la técnica de <i>Grounding</i> (Anclaje).
4	Activación Física y Desensibilización	Introducir 20 minutos de ejercicio aeróbico 3 veces por semana.

Objetivo específico. -

- Desarrollar la flexibilidad mental y la tolerancia a la incomodidad mediante la identificación y el cuestionamiento de los pensamientos catastróficos, y la consolidación de la activación física y los hábitos alimenticios calmantes.

Semana	Tema Principal	Meta de la Semana
5	Reestructuración de Catástrofes	Identificar y desafiar las distorsiones cognitivas (ej. "Y si...").
6	Exposición y Aceptación	Practicar una pequeña "exposición" a una situación evitativa o un sentimiento incómodo (con aprobación terapéutica).
7	Nutrición y Sistema Nervioso	Asegurar la ingesta de alimentos ricos en Omega-3 y Magnesio 4 veces a la semana.
8	Integración y Autocompasión	Crear un "Kit de Crisis" personal con las 5 mejores técnicas aprendidas.

1. Actividades Diarias :

Técnica	Instrucción	Frecuencia	Semana de Inicio
Respiración Diafragmática: Inhalar profundamente expandiendo el abdomen (no el pecho). Exhalar lento.	5 minutos, 3 veces al día	Mañana, Mediodía, Noche	1
Relajación Muscular Progresiva (RMP): Tensar y soltar grupos musculares grandes (ej. hombros, piernas) para liberar tensión física acumulada.	10 minutos	Antes de Dormir	2
Técnica de Grounding (5-4-3-2-1): En un ataque de pánico o ansiedad intensa, nombrar 5 cosas que ve, 4 que toca, 3 que oye, 2 que huele y 1 que saborea.	Según se requiera	Crisis	3
Meditación de la Observación: Sentarse en calma y observar los pensamientos sin juzgarlos, dejándolos pasar como nubes.	5-10 minutos	Diario	5

2.- Psicoterapia y Manejo Cognitivo:

Actividad	Descripción	Duración	Semana de Inicio
Diario de Síntomas: Registrar la intensidad de la ansiedad (1-10) y las situaciones que la dispararon.	5 minutos	Diario	1
Hora de la Preocupación ("Worry Time"): Elegir 20-30 minutos específicos al día para sentarse y preocuparse. Fuera de ese tiempo, posponer los pensamientos.	30 minutos	Diario	3
Registro de Pensamientos (TCC): Describir el pensamiento ansioso,	10 minutos	Diario	5

Actividad	Descripción	Duración	Semana de Inicio
buscar evidencia a favor y evidencia en contra del mismo.			
Planificación de Placer: Programar al menos una actividad que sea intrínsecamente agradable (no productiva) en la agenda.	15-30 minutos	3 veces/sem	6

3.- Actividad Física:

Actividad	Duración	Frecuencia	Semana de Inicio
Caminata Consciente: Caminar a ritmo moderado, enfocándose en la sensación de los pies y la respiración.	15-20 min	5 veces/sem	1
Cardio Suave: Subir a paso ligero, bailar, bicicleta estática o natación.	20-30 min	3 veces/sem	4
Yoga o Taichí: Ejercicios que combinan movimiento lento con respiración.	15 min	2 veces/sem	6

4.- Alimentacion y medicina natural:

Elemento	Razón	Semana de Inicio
Reducción de Excitantes: Limitar o eliminar cafeína (café, té negro, bebidas energéticas) y azúcar refinado (pico de glucosa).	Regula el sistema nervioso	1
Magnesio: Mineral esencial para la relajación muscular y nerviosa. Fuentes: hojas verdes, nueces, semillas de calabaza.	Diario	4

Elemento	Razón	Semana de Inicio
Omega-3: Ácidos grasos antiinflamatorios, buenos para la salud cerebral. Fuentes: pescado azul (salmón), semillas de chía y linaza.	3 veces/sem	5
Tés Calmantes Naturales: Consumir infusiones de Manzanilla, Valeriana o Pasiflora (flor de la pasión) para promover la calma y el sueño.	Noche	7

5.- Lectura recomendada

- **El fin de la ansiedad. Gio Zitarri.**