

## “Construyendo mi nuevo yo”

Programa de acompañamiento de hábitos para la gestión del estrés

### Estrés

Cuando hablamos de estrés, tenemos que revisar 2 puntos, primero, qué me está provocando estrés, y segundo que estoy haciendo en mi día a día que lo exagera o lo disminuye.

El estrés gatilla diferentes síntomas, para todas las personas se manifiesta de forma diferente, este puede ser, trastornos del sueño, ansiedad, bruxismo, problemas en la piel, problemas estomacales, disfunciones sexuales, etc. Todos estos son síntomas que pueden ser provocados por el estrés, por esta razón cuando atacamos el síntoma, pero seguimos fomentando la causa, hace que éste nunca se vaya e incluso empeore con el tiempo.

### Hábitos y auto observación

Independiente de lo que nos esté estresando, existen ciertas conductas que nos ayudan a mantener el estrés alejado nuestra vida, estas se trabajan con voluntad y vendrían siendo el antídoto ideal que se puede obtener de forma natural, pero que requiere compromiso y trabajo en el día a día, estos son nuestros hábitos. Para poder hacer cambios reales, es necesario hacernos conscientes de qué estamos haciendo de manera automática que está afectándonos, ya sea de forma positiva o negativa en nuestra salud.

Muchas veces con el solo hecho de cambiar nuestros hábitos, el estrés disminuye de forma considerable, sin embargo, cuando a pesar de tener hábitos saludables sigo teniendo síntomas que me generan incomodidad o enfermedad, hay algo más profundo que lo está causando, por lo que hacernos consciente de esto es un trabajo que debemos hacer en paralelo.

Por esta razón en este programa iremos integrando ambos aspectos, los hábitos y ahondaremos en las causas que nos están provocando el estrés en nuestra vida.

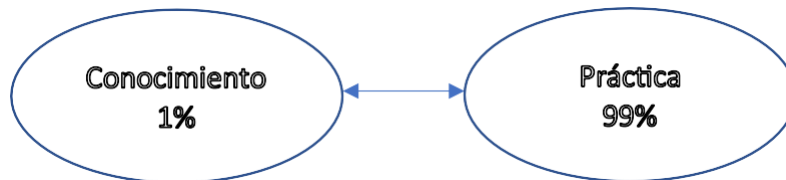
### Acompañamiento

El acompañamiento es fundamental en el proceso de transformación, cuando tomamos la decisión de hacer un cambio, en este caso trabajar el estrés, necesito saber las acciones que me ayuden a emprender ese camino, esto lo obtengo con información, es decir tengo que empezar a nutrirme de conocimiento que me ayude a entender que me ayuda a trabajar en mí. Esto siempre debe ir unido con la práctica, ahí es donde la comunidad toma un rol importante, ya que necesitamos dar el paso y tomar acción, esto en compañía es mucho más fácil.

## Conocimiento y Práctica

Teoría sin práctica no sirve, incluso mucha teoría puede generar más estrés, porque ya sé que tengo que hacer, pero no estoy haciendo nada para lograrlo.

Para comenzar necesitamos algo de conocimiento, pero lo más importante es que pongamos en práctica aquello que sabemos, aunque sean 2 o 3 cosas, si somos constantes y llevamos a cabo de forma disciplinada ciertas conductas que sabemos que nos harán bien para nuestra salud, es solo cosa de tiempo para ver los resultados.



## Metodología

Construir un nuevo yo, requiere intención y disciplina. Comenzaremos a construir un nuevo yo, incorporando hábitos que nos ayuden a contrarrestar el estrés del día a día, saber nos ayuda a entender, pero luego es la práctica diaria la que hace el trabajo interno de transformación real.

En este programa iremos trabajando cada hábito específico de forma intensa, con ejercicios prácticos y acompañamiento.

La modalidad del programa es ir agregando un hábito por mes, de esa forma vamos avanzando de a poco y vamos consolidando el hábito para continuar al siguiente.

Como dijimos antes, también es importante trabajar aspectos más profundos que nos están provocando estrés, para esto necesitamos auto observarnos, hacernos preguntas, trabajar en nuestras creencias, programas mentales y sobre todo nuestro valor propio. Por lo que también trabajaremos en aspectos que tienen que ver con hábitos emocionales, y patrones repetitivos de nuestra vida.

Nos reuniremos 3 miércoles al mes, en uno trabajaremos el hábito del mes, en el segundo trabajaremos una herramienta para la auto observación y en el tercero conversaremos sobre el proceso. Por lo que cada módulo contiene 3 talleres, puedes tomar el programa completo o los módulos por separado.

## Programa:

- Nuestras bases:

### Sesión 1:

#### Propósito y voluntad

Comenzaremos conectando con el propósito de hacer un cambio en nuestra vida, tenemos que encontrar algo que nos llene de ilusión y de energía para poder tener la voluntad para ejecutar el programa paso a paso.

#### Crea tu ritual de poder y conexión con tu fe

Conectar desde el amor con algo que para ti sea realmente importante es vital, ya sea la familia, el amor universal, la naturaleza, Dios, no importa cual, pero conecta con algo que te llene de fe y de amor.

Realizaremos la creación de nuestro altar, este debe tener elementos que te conecten con esa fé, esto no es religión es espiritualidad.

Cuando confiamos en que hay algo más allá de nosotros que nos ayuda, nos guía y nos conecta con la fluidez y la confianza de que todo es perfecto.

No podemos controlarlo todo, cuando nos damos cuenta de que hay cosas que están fuera de nuestro control, pero confiamos en el proceso, todo se aliviana y nos damos cuenta que todo es juego.

### Sesión 2:

#### Hábitos y Estrés

Luego de tener claro nuestro propósito, la disciplina es parte fundamental, en una primera instancia comenzamos con toda la energía y motivación, pero esta va decayendo a medida que va pasando el tiempo, por esta razón nos acompañaremos y generaremos un compromiso con nosotros mismos y con el grupo, la energía colectiva nos ayuda.

Recordemos que todos los que estamos interesados en hacer cambios hemos pasado por momentos en donde algo ocurrió para tener la intención de hacer algo diferente, por esto somos amorosos con nosotros mismos y con nuestros compañeros. Honramos a cada uno, porque cada persona que está aquí quiere hacer algo que mejore su calidad de vida y eso ya es tremenda iniciativa que hay que potenciar.

## ¿Por qué es importante poner atención a nuestros hábitos?

Todos tenemos hábitos, es parte de la eficiencia para poder vivir y no gastar energía extra en lo que hacemos, cuando ya adquirimos un hábito este lo hacemos de manera automática, ya no lo cuestionamos. Por lo tanto, lo primero es hacer un catastro de nuestros hábitos actuales, de forma real, no lo que nos gustaría hacer, sino que lo que realmente hacemos en el día a día.

Este trabajo es muy importante para comenzar con el programa, vamos a cuantificar horas de sueño, calidad, cantidad de agua consumida, cantidad de alcohol, cigarros, hábitos alimenticios, discusiones con mi pareja, momentos de risa, etc.

Realizaremos un catastro de cosas importantes por 1 semana, es importante ser sinceros y también hacer lo que normalmente hago, es esta etapa solo necesitas observar y tomar nota.

## ¿Qué produce el estrés en el cuerpo?

Luego entenderemos que ocurre en nuestro cuerpo cuando nos estresamos y por qué los hábitos que trabajaremos nos ayudarán a bajar los niveles de estrés en el cuerpo.

## Gestión de factores de Estrés

Identificaremos los factores de estrés de nuestra vida, haciéndolos conscientes para poder gestionarlos de la mejor forma con un plan de acción que crearemos.

- Comienza el trabajo

Luego de sentadas nuestras bases, comenzamos con el trabajo. Los hábitos que nos ayudarán a gestionar el estrés son los siguientes:

- Meditación / calidad del sueño / journaling. Creación del decreto del mes, el que escribirás en tu diario todos los días.
- Movimiento y Pranayama (ejercicios respiratorios)
- Hidratación y Alimentación real y alcalina. Cumple la regla del 80 %, agrega más plantas a tu plato.
- Grounding o contacto con la naturaleza. Agrega más verde a tu vida.
- Risa, relajación y disfrute.
- Disminuye el alcohol o déjalo si te sientes listo.
- Dale prioridad a tus seres queridos y a tu tribu.

<b>Modulo</b>	<b>Construyendo Hábitos</b>	<b>Rompiendo Patrones</b>
1	Crea tu ritual de poder y tu catastro de hábitos	¿Cuáles son mis focos de estrés?
2	Meditación/Journaling/Higiene del sueño	Creencias limitantes / focos de autoboicot
3	Movimiento y Pranayama	Gestión de las emociones
4	Hidratación/ Alimentación Real y alcalina	Propósito de vida
5	Grounding y contacto con la naturaleza	Los valores, vivir el sí puedo
6	Risa, relajó y disfrute	Las Subpersonalidades
7	Suprimir o disminuir el consumo del alcohol	El perdón
8	Prioriza a tus seres queridos y a tu tribu	Los dones

El programa se divide en módulos, cada módulo tiene 3 talleres, en el primero trabajamos la construcción de hábito, en el segundo trabajamos la identificación de patrones y en el tercero compartimos nuestras experiencias.

<b>Modulo</b>	<b>Fecha</b>	<b>Tema</b>
1	24/05	Propósito y voluntad / Crea tu ritual de poder
1	31/05	Hábitos y Estrés
1	07/06	Conversación
2	21/06	Meditación/Journaling/ Higiene del sueño
2	28/06	Creencias limitantes / focos de autoboicot
2	05/07	Conversación
3	19/07	Movimiento y Pranayama
3	26/07	Gestión de las emociones
3	02/08	Conversación
4	16/08	Hidratación/ Alimentación Real y alcalina
4	23/08	Propósito de vida
4	30/08	Conversación
5	13/09	Grounding y contacto con la naturaleza
5	20/09	Los valores, vivir el sí puedo
5	27/09	Conversación
6	11/10	Risa, relajo y disfrute
6	18/10	Las Subpersonalidades
6	25/10	Conversación
7	08/11	Suprimir o disminuir el consumo del alcohol
7	15/11	El perdón
7	22/11	Conversación
8	29/11	Prioriza a tus seres queridos y a tu tribu
8	06/12	Los dones
8	13/12	Conversación

¿Qué incluye el programa?

El programa consiste en 8 módulos, se puede tomar el programa completo o por modulo. Cada módulo consiste en 3 talleres. Los talleres incluyen una clase de yoga enfocada en el manejo del estrés de 19:00 a 20:00 horas, y luego el taller de 20:00 a 21:00.

El valor por módulo es de 25.000, este incluye 3 talleres y 3 clases de yoga para el estrés, si tomas el programa completo tiene un valor de 20.000 mensual.

Las sesiones de yoga y los talleres quedarán grabados y estarán disponibles en la plataforma para que puedas repasarlos todo el año, mientras estés en el programa.

El programa es vía zoom, con encuentros presenciales a coordinar con el grupo.