





# Conquista tu calma

 Programa grupal.  3.ª edición.

# Conquista tu calma

El programa que te ayudará a superar la ansiedad y te guiará en el tratamiento integral que necesitas para vivir mejor con tu desequilibrio hormonal



## Soy Lu

Soy psicóloga clínica especialista en el tratamiento psicológico de mujeres que tienen ansiedad y desequilibrios hormonales.



**La ansiedad me hizo ser una conquistadora incansable de la calma, el hipotiroidismo me enseñó a conectar con mi cuerpo y el síndrome premenstrual me reconcilió con mis sombras.**

En un mundo donde las mujeres somos etiquetadas como exageradas, lunáticas, dramáticas y "hormonales", mi misión es acompañarte a reconciliarte con tus emociones, validar lo que sientes y que así recuperes la vida en calma y equilibrio que mereces.

# Cronograma

# marzo

# 2025

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 
23	24	25	26	27	28	29 
30	31					

Sábado 22 de marzo





Inicio del programa: Sesión 1: "mi ansiedad y yo"

Sábado 29 de marzo

Sesión 2: "La ansiedad mis hormonas y yo"

# abril

# 2025

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		1	2	3	4	5 
6	7	8	9	10	11	12 
13	14	15	16	17	18	19 
20	21	22	23	24	25	26 
27	28	29	30			

Sábado 5 de abril

Sesión 3: "aceptación radical y autocompasión"

Sábado 12 de abril

Sesión 4: "tu cuerpo, tu lugar seguro"

Sábado 19 de abril




Sesión 5: "tu mente, tu lugar seguro"

Sábado 26 de abril

Sesión 6: "vivir mejor con un desbalance hormonal"

# mayo

# 2025

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
				1	2	3 
4	5	6	7	8	9	10 
11	12	13	14	15	16	17 
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Sábado 3 de mayo

Sesión 7: "autoestima, límites y relaciones sanas"

Sábado 10 de mayo

Sesión 8: "Tu compromiso contigo"

Sábado 19 de abril

Cierre



# Sesión 1:

La ansiedad y yo

# la ansiedad y yo

## Actividad previa

- Test en línea de la ansiedad
- Evaluación y análisis de los resultados del test de ansiedad

## Contenido

- Naces ansiosa o te haces ansiosa
- ¿Por qué tengo ansiedad?
- Identificando la causa de tu ansiedad
- Sistema nervioso hiperalerta
- Factores psicológicos de la ansiedad
  - La ansiedad como consecuencia del trauma
    - Respuestas de tu sistema nervioso al trauma
  - Creencias limitantes
  - Patrones de pensamiento
  - Interpretaciones y reinterpretaciones
  - Paso a paso para trabajar en los factores psicológicos de la ansiedad

## recursos complementarios

- **Master class pregrabada:** ¿Cómo cambiar patrones de pensamiento?
- **Master class pregrabada:** ¿Cómo perderle el miedo a la ansiedad?
- **Meditaciones:** pack creencias limitantes
  1. Autoexigencia,
  2. Soltar el control
  3. Tu valor
  4. Merecimiento
- **Primeros auxilios psicológicos:** insomnio
- **Workbook** sesión 1





# Sesión 2:

La ansiedad, mis hormonas y yo

# la ansiedad, mis hormonas y yo

## Contenido

- Emociones y hormonas: amigas inseparables
- No somos hormonales, somos cíclicas
- La transparencia psíquica
- La ansiedad de origen orgánico
- Señales de que el origen de tu ansiedad es orgánico
- Hormonas, humor, ansiedad y estrés
  - Testosterona y ansiedad
  - Progesterona, GABA y ansiedad
  - Estrógenos, serotonina y ansiedad
  - Hormonas tiroideas y ansiedad
  - Cortisol, estrés y ansiedad
- El estrés crónico y la ansiedad
- Inflamación crónica, sistema inmune y ansiedad

## recursos complementarios

- **Master class pregrabada:** Aprende a usar el método sintotérmico para regular tus hormonas.
- **Meditaciones:**
  - 5. mis hormonas y yo
  - 6. en armonía con mis cambios
- **Primeros auxilios psicológicos:** agobio
- **Workbook** sesión 2





# Módulo 3:

Aceptación radical y autocompasión

# aceptación radical y autocompasión

## Contenido

- Aceptación radical
  - ¿Qué es la aceptación radical?
  - Soltar el sufrimiento, transitar el dolor
  - Consciencia plena
  - Autoconsciencia
  - Aceptando la imperfección
  - Dejando ir el control
  - Voluntad radical
  - Autoaceptación radical
  - Aceptación radical de la ansiedad
  - Aceptación radical de mi desequilibrio hormonal
- Diálogo interno
  - ¿Qué es cambiar de adentro hacia afuera?
  - Diálogo amenazante vs. Diálogo protector
  - Tu voz compasiva
  - ¿Cómo tener un diálogo interno protector?
- Autocompasión:
  - Test de la autocompasión
  - ¿Cómo pasar del diálogo negativo a la autocompasión?
  - Paso a paso de la autocompasión

## recursos complementarios

- **Meditaciones:**
  - 7. escaneo amoroso
  - 8. acepto mi ser tal cual es
  - 9. ser autocompasiva
- **Primeros auxilios psicológicos:** preocupación
- **Workbook** sesión 3





# Sesión 4

Tu cuerpo, tu lugar seguro

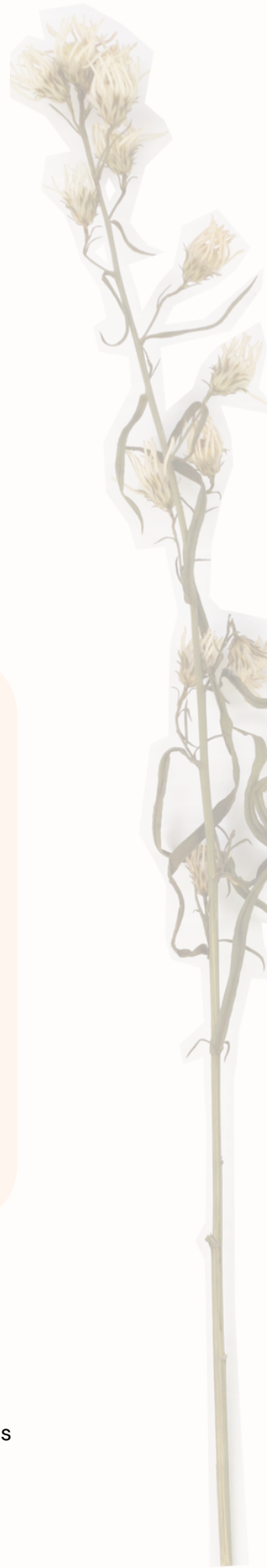
# tu cuerpo, tu lugar seguro

## Contenido

- Paso a paso para gestionar la ansiedad
- Las sensaciones: el lenguaje del cuerpo
- Técnicas de autorregulación
  - Respiración
  - Atención plena y mindfulness
  - Activación de los sentidos
  - Relajación
  - Meditación
  - Grounding
  - Tapping
- Herramientas somática para regular el sistema nervioso

## recursos complementarios

- **Master class pregrabada:** Mente en calma, pasos prácticos para manejar un ataque de pánico
- **Master class pregrabada:** Desrealización y despersonalización
- **Meditaciones:**
  10. Una pausa para sanar
  11. Conexión con la naturaleza
  12. Estoy a salvo: especial durante los ataques de pánico
- **Primeros auxilios psicológicos:** ataques de pánico
- **Workbook** sesión 4





# Sesión 5

Tu mente, tu lugar seguro

# tu mente, tu lugar seguro

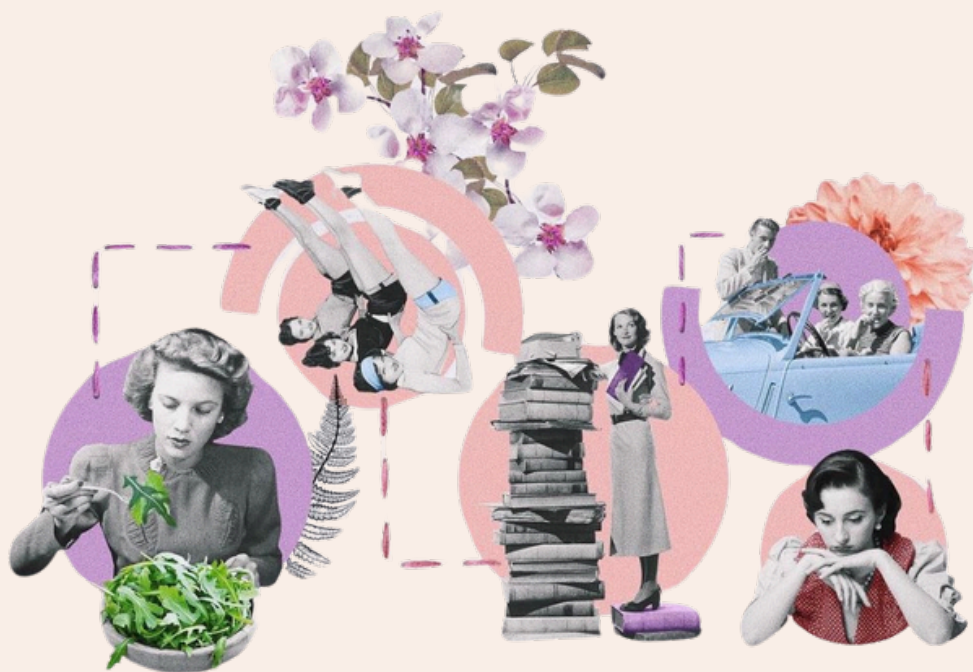
## Contenido

- Todo lo que necesitas saber sobre los pensamientos
- ¿Por qué nos quedamos enganchadas a los pensamientos negativos?
- Factores que aumentan los pensamientos negativos
- Pensamientos obsesivos
- Paso a paso para separarte de tus pensamientos negativos
- De la parálisis a la acción, paso a paso para transitar las preocupaciones

## recursos complementarios

- **Meditación:**  
13. Esto solo es un pensamiento
- **Primeros auxilios psicológicos:** rumiación, preocupación.
- **Workbook** sesión 5





# Sesión 6

Tratamiento integral para tu  
desequilibrio hormonal

# Tratamiento integral

## Contenido

- Todo lo que necesitas saber sobre los pensamientos
- ¿Por qué nos quedamos enganchadas a los pensamientos negativos?
- Factores que aumentan los pensamientos negativos
- Pensamientos obsesivos
- Paso a paso para separarte de tus pensamientos negativos
- De la parálisis a la acción, paso a paso para transitar las preocupaciones

## recursos complementarios

- **Master class en vivo:** "Hormonas en equilibrio: claves para un tratamiento efectivo"
- **Master class pregrabada:** Protocolo de alimentación antiinflamatoria
- **Master class pregrabada:** Suplementos para la calma y hormonas felices
- **Master class pregrabada:** Comer con atención plena
  
- **Meditaciones:**  
14. Agradecer y honrar a mi cuerpo
  
- **Primeros auxilios psicológicos:** estrés
  
- **Workbook** sesión 6





# Sesión 7

Autoestima, límites y  
relaciones sanas

# Autoestima, límites y relaciones sanas

## Contenido

- Autoestima
  - Test de la autoestima
  - Claves para aumentar la autoestima
  - Construyendo amor propio
  - Autoestima y los desequilibrios hormonales
- Autoconfianza y ansiedad
  - Test de la autoconfianza
  - Paso a paso para aumentar la autoconfianza
- Límites
  - ¿Por qué necesito límites si tengo ansiedad y un desequilibrio hormonal?
  - Límites efectivos
  - Paso a paso de un límite efectivo
  - ¿Cómo comunico mis necesidades?
  - ¿Cómo comunico sobre mi ansiedad y mi condición hormonal?
- Relaciones sanas
  - Relaciones seguras vs. relaciones que aumentan la ansiedad
  - Construir vínculos seguros
  - Cómo transitar el conflicto

## recursos complementarios

- **Meditaciones:**
  - 15. Mi vida, mis límites
- **Primeros auxilios psicológicos:** estrés
- **Workbook** sesión 7





# Sesión 8

Tu compromiso contigo

# Tu compromiso contigo

## Contenido

- No faltar a tu palabra
- Paso a paso para crear un plan de acción comprometido, compasivo y flexible para ti
- Identificando y construyendo tus redes de apoyo
- Recaídas
  - Paso a paso para afrontar las recaídas
  - ¿Cómo actuar desde la prevención?

## recursos complementarios

- **Meditaciones:**
  16. Mi compromiso conmigo
  17. Navegando las recaídas
- **Primeros auxilios psicológicos:** recaídas y frustración.
- **Workbook** sesión 7



Me encantaría acompañarte  
en este camino



Si tienes dudas escíbeme a  
**[hola@luissianacespedes.com](mailto:hola@luissianacespedes.com)**