

Manejo de su estado de ánimo

Es común sentirse desinflado o deprimido al confrontar retos, estrés, ansiedad o incluso cambios. Afortunadamente, existen algunas estrategias sencillas que puede usar para mejorar su estado de ánimo. Le alentamos fuertemente a que:



Haga cuando menos una actividad divertida o satisfactoria cada día (vea la lista de actividades abajo para inspirarse).



Evite o reduzca el alcohol. El alcohol es un depresor y empeorará su estado de ánimo. Hágalo en consulta con su médico, para asegurar que todo cambio que haga sea seguro.



Haga ejercicio cada día, aunque sea solo una caminata rápida. El ejercicio es uno de los tratamientos más efectivos para la depresión, ¡y es gratuito!



Duerma 8 horas por la noche: ¡puede ser difícil sentirse bien si está cansado!



Beba bastante agua y coma sano. La ansiedad, fatiga y estado de ánimo bajo empeoran si consume alimentos no saludables o si está deshidratado.



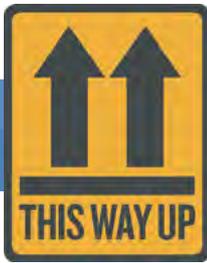
¡Sea amable consigo mismo! En vez de criticarse, recuerde que está comenzando a aprender a manejar sus síntomas. No espere ser un experto.

Si hace cuando menos dos de estas cosas cada día, por la duración de este programa, al final las estará haciendo automáticamente (¡y notando los beneficios!)

Si su estado de ánimo está muy bajo, hable con su médico (y su terapeuta, si tiene uno) tan pronto como sea posible sobre las diferentes opciones de tratamiento.

Si vive en Australia y desea ver a un psicólogo, puede usar la herramienta 'Find a Psychologist' ("Encuentre un Psicólogo") en la página web de la Australian Psychological Society (Sociedad Psicológica Australiana/APS):

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



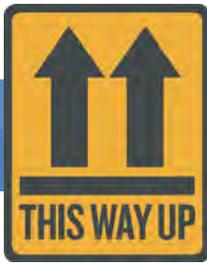
Manejo de su estado de ánimo

Una de las formas más efectivas de mejorar su estado de ánimo es hacer algo que le dé una sensación de diversión, interés, alegría o logro. Si no puede pensar en algo, ¡simplemente trate una de estas actividades!

Salga a caminar
Llame a amigos o familia
Vea un programa de televisión nuevo
Vea una película
Escuche música
Escuche un audiolibro
Dibuje o pinte
Lea un libro
Haga jardinería
Tome café con un amigo
Ponga sabanas limpias
Cocine algo nuevo
Camine descalzo sobre el césped
Tómese una taza de té
Ensaye yoga
Invite a alguien a su casa
Coloree algo
Únase a un equipo deportivo
Tenga una noche de cine
Limpie el baño
Siéntase cómodo
Lea una revista
Limpie la cocina
Reorganice sus estantes
Planee su semana

Vaya al cine
Ensaye la fotografía
Haga un rompecabezas
Juegue un juego de computadora
Cante en karaoke
Hornee algo
Cene con amigos
Tome una clase de cardio en el gimnasio
Juegue un juego de mesa
Escriba un poema o cuento
Camine por el bosque
Salga a trotar
Haga trabajo voluntario
Done dinero a organizaciones benéficas
Vaya a nadar
Salga a montar en bicicleta
Aprenda un idioma nuevo
Escuche un podcast
Organice su armario
Abraze a un ser querido
Compre plantas de interior
Responda a mensajes de texto
Vaya a una clase de arte
Limpie su calle
Tienda su cama

Tome un baño
Haga deporte
Vaya a surfear
Mire las nubes pasar
Vaya a pescar
Escriba una lista de deseos
Haga un crucigrama
Toque un instrumento
Vaya a un parque
Haga un picnic
Vaya a un museo
Visite una galería de arte
Vaya a un mercado
Vaya a la playa
Ensaye jugar bolos
Ensaye Pilates
Haga Sudoku
Haga un proyecto personal
Haga carpintería
Pase tiempo con una mascota
Tome sol
Haga una lista de comestibles
Vea un documental
Dése un facial
Salga a correr con un amigo



Manejo de su estado de ánimo

Tome un curso en línea
Elija un pasatiempo nuevo
Visite un sitio turístico
Meditate
Vaya al gimnasio
Hágase las uñas
Intente coser
Siéntese en un parque
Llame a un familiar mayor
Intente hacer caligrafía
Vaya de compras
Mire fotos viejas
Ensaye llevar un diario
Salga a mirar las estrellas
Prepare alguna comida
Haga una lista discográfica
Limpie el horno
Vaya de campamento
Dele un masaje a alguien
Intente hacer karate
Haga un manicura en casa
Vaya al teatro
Vaya a navegar
Tome una clase de cocina
Pase la aspiradora a la casa

Intente tejer
Comience un diario de viñetas
Done ropa a organizaciones benéficas
Visite el jardín botánico
Rece
Hágase un café fresco
Cómprele un regalo a alguien
Cante
Redecore su habitación
Reciba un masaje
Ensaye kick-boxing
Vea el atardecer
Envíe una tarjeta de agradecimiento
Compre flores frescas
Ayude a un amigo
Planche su ropa
Dese un paseo de un día
Organice un viaje por carretera
Escriba una lista de gratitud
Escriba una lista de cosas por hacer
Hornee galletas
Vaya a una conferencia
Llame a un amigo en el exterior
Haga masa de pizza
Escale rocas en interiores

Vístase elegante
Salga a mirar escaparates
Felicite a alguien
Limpie la bandeja de entrada de su correo electrónico
Despeje
Aprenda una habilidad nueva
Hornee pan fresco
Pruebe hacer álbumes de recortes
Planee unas vacaciones
Vaya a un spa
Encienda una vela
Vaya a una noche de trivia
Pague una deuda
Respire lentamente
Pruebe una sala de escape
Haga velas
Reserve una noche en un hotel
Compre en línea
Ensaye jiu-jitsu
Limpie la nevera
Vaya a un concierto
Vaya a la playa
Tenga un fin de semana afuera
Limpie su computadora
Ensaye arreglos florales

Escoja algunas de estas actividades cada semana. Trate de escoger actividades que pueda hacer solo y otras que pueda hacer con otras personas. Puede ser útil escoger una variedad de actividades tanto activas como relajantes.