

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Recomendaciones para subir el ánimo

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros **Psicólogos Clínicos**.



TRISTEZA Y DEPRESIÓN

La mayoría de las personas se sienten deprimidas a veces, pero si eso está afectando tu vida, hay cosas que puedes probar que te pueden ayudar.

También hay apoyo disponible si te resulta difícil lidiar con el mal humor, la tristeza o la depresión.

SINTOMAS DE BAJO ÁNIMO

Los síntomas de un estado de ánimo bajo general pueden incluir:

- Sensación de tristeza.
- Estar angustiado, ansioso o con miedo.
- Sentirse más cansado de lo habitual o ser incapaz de dormir.
- Estar enojado o frustrado.
- Tener poca confianza o baja autoestima.

El mal humor suele mejorar después de unos días o semanas.

Por lo general, es posible mejorar un estado de ánimo bajo haciendo pequeños cambios en su vida. Por ejemplo, resolver algo que te molesta o dormir más.

SINTOMAS DE DEPRESIÓN

Si tienes un estado de ánimo bajo que dura 2 semanas o más, podría ser un signo de depresión.

Otros síntomas de depresión pueden incluir:

- No disfrutar de la vida o desmotivación general.
- Sentirse desesperanzado, no esperas nada del futuro.
- No poder concentrarse en las cosas cotidianas.
- Tener pensamientos de hacerse daño a uno mismo o ideas de suicidio.

Si has experimentado estos síntomas por 2 semanas o más, por favor consulta con uno de nuestros médicos especialistas en salud mental.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL ÁNIMO

1. **Identificando la causa.** Si sabes qué está causando tu bajo estado de ánimo, podría ser más fácil encontrar formas de controlarlo.

Algunos ejemplos de cosas que pueden causar un estado de ánimo bajo incluyen:

- **Trabajo:** sentir presión en el trabajo, desempleo o jubilación.
- **Familia:** dificultades en las relaciones, divorcio o el cuidado de alguien.
- **Problemas financieros:** cuentas inesperadas o préstamos de dinero.
- **Salud:** enfermedad, lesión o pérdida de alguien (duelo).

Incluso eventos importantes de la vida, como cambiarse de trabajo, tener un bebé o terminar la universidad, pueden provocar sentimientos de tristeza. Esto sucede porque algunos cambios son también pérdidas, y nos sentimos mal por dejar aquello a lo que ya estábamos acostumbrados, incluso si es por algo mejor.

2. **Diviértete.** Hacer las cosas que disfrutas es bueno para tu bienestar emocional, actividades simples como ver películas con un amigo, darte un baño o reunirte con amigos para tomar un café pueden mejorar tu día.

También, hacer algo en lo que eres bueno, como cocinar o bailar, es una buena manera de divertirte y tener una sensación de logro.

Trata de evitar cosas que parezcan agradables en ese momento pero que te hagan sentir peor después, como beber demasiado alcohol o comer comida chatarra.

3. **Aumenta tu autoestima.** La autoestima es como te valoras a ti mismo.

La mejor manera de mejorar tu autoestima es tratarte a ti mismo como tratarías a un amigo importante para ti, de una manera positiva pero honesta. Fíjate cuando te menosprecias, como cuando piensas: "Eres tan estúpido por no conseguiste ese trabajo", y en su lugar piensa: "¿Le diría eso a mi mejor amigo?". Probablemente no lo harías.

En su lugar, repítete algo positivo, como: "Eres una persona inteligente, conseguirás el próximo trabajo".

4. Tener un estilo de vida saludable:

- **Elige una dieta equilibrada:** Tomar decisiones saludables sobre tu dieta puede hacer que te sientas emocionalmente más fuerte. Estás haciendo algo positivo por ti mismo, que eleva tu autoestima. Una buena dieta también ayuda a que tu cerebro y tu cuerpo funcionen de manera eficiente. Trata de tener una dieta equilibrada que incluya los principales grupos de alimentos.
- **Hacer algo de ejercicio:** Incluso el ejercicio moderado libera sustancias químicas en tu cerebro que mejoran tu estado de ánimo. Puede ayudarte a dormir mejor, tener más energía y mantener tu corazón sano.

Estar activo no solo es excelente para tu salud física. La evidencia muestra que también puede mejorar tu bienestar mental al:

- Elevar tu autoestima.
- Ayudar a establecer metas o desafíos, y lograrlos.
- Causar cambios químicos en tu cerebro que pueden ayudar a cambiar positivamente tu estado de ánimo.

Elige un ejercicio que te guste. Si te ayuda, hazlo con un amigo o escucha música. Los adultos deben apuntar a 150 minutos a la semana.

5. **Dormir lo suficiente.** Alrededor de 7 a 8 horas es la cantidad promedio de sueño que un adulto necesita para que su cuerpo y mente descansen por completo. Si te acuestas agobiado por las cosas que necesitas hacer, escribir una lista de "cosas por hacer" para el día siguiente antes de acostarte puede organizar tus pensamientos y despejar tu mente de cualquier distracción.

Descubre cómo conciliar el sueño si tienes problemas para dormir [aquí](#).

6. **Limitar el consumo de alcohol.** Cuando los tiempos son difíciles, es tentador beber alcohol porque "adormece" los sentimientos dolorosos, pero puede exagerar algunos sentimientos y hacer que te sientas enojado o agresivo. Además, beber mucho puede hacer que te sientas

peor, lo que en realidad puede llevar a beber más. Si te sientes sobrepasado/a por tus sentimientos, busca ayuda profesional.

7. **Habla y comparte.** La comunicación es importante, ya sea con un amigo, un familiar o un consejero. Hablar de las cosas te ayuda a liberar la tensión, en lugar de mantenerla dentro. Ayuda a fortalecer tus relaciones y conectarte con la gente. A muchas personas les resulta muy útil hablar con un consejero sobre las cosas que les preocupan.



8. **Desarrolle su resiliencia.** La resiliencia es lo que te permite hacer frente a los altibajos de la vida.

Hacer algo que valga la pena a partir de momentos dolorosos ayuda a aumentar tu resiliencia. Iniciar un grupo de apoyo para ayudar a los demás, o hacer algo creativo a partir de malas experiencias, por ejemplo, escribiendo, pintando o cantando, puede ayudarte a expresar el dolor y superar los momentos difíciles.

9. **Maneja tus niveles de estrés.** Si tiene mucho estrés en su vida, busque formas de reducirlo, te recomendamos revisar nuestras pautas para el manejo del estrés.

Descubre nuestras recomendaciones para afrontar el estrés [aquí](#).