

Estímulos para el ánimo: Todos los necesitamos algunas veces

Boletín mensual de octubre de 2016



De vez en cuando, tenemos una mala mañana o estamos un poco deprimidos. ¿Necesita ayuda para deshacerse de esa sensación de haberse levantado con el pie izquierdo? Siga leyendo para descubrir algunos consejos:

Recuerde: Usted está a cargo de su vida

- **Usted controla sus emociones.** Es posible que las acciones o las palabras de los demás lo afecten, pero usted es quien controla en qué grado y cuánto tiempo se sentirá lastimado, enfadado o triste.
- **Cuándo esté mal de ánimo, intente descubrir por qué.** Si puede identificar el “disparador”, podrá mejorar su ánimo y evitar que esa misma situación lo vuelva a afectar.

Sea proactivo

Cuando se sienta mal, tal vez sienta que no está haciendo nada productivo. No obstante, hay maneras de animar el espíritu. Estas son solo algunas ideas:

- **Conéctese.** Llame a un amigo cercano y descárguese o llóre. Sáquelo de adentro.
- **Muévase.** El ejercicio es un estímulo para el ánimo. Cualquier tipo es bueno.
- **Salga.** Vaya al parque, al centro comercial o a la biblioteca. No importa adónde: simplemente salga. Podrá despejar la mente y, probablemente, podrá interactuar con otras personas... Esto también es un estímulo natural para el ánimo.

- **Diríjase “al interior”.** Aprenda a meditar. Quédese sentado en silencio, a solas con sus pensamientos. Relaje el cuerpo y concéntrese en la respiración. La meditación puede ser una herramienta poderosa para confortarnos y desestresarnos.
- **Simule estar feliz.** Créase o no, una buena manera de levantar el ánimo es hacer de cuenta que estamos felices. Una vez que esté “en personaje” — bañado, vestido e, incluso esbozando una sonrisa —, ¡podrá contagiarse de esa energía!

Esté preparado para la próxima vez

Una vez que esté de mejor ánimo, tome nota. Escoja un momento en el que se sienta bien y confeccione una lista de cosas que lo hagan feliz. ¿Le gusta caminar en el bosque, abrazar a su mascota, jugar con sus hijos, leer o armar rompecabezas? Anótelos todo.

Esta será su “lista de la felicidad”. La próxima vez que esté deprimido, relea la lista y utilice lo que allí aparezca para controlar su ánimo.

Pero recuerde: Los malestares pasajeros no son lo mismo que las depresiones persistentes. Si cree que sufre depresión, póngase en contacto con su médico o su Programa de Asistencia al Empleado. La depresión es un trastorno que puede tratarse. Si cree que sufre depresión, es importante que busque ayuda.