



---

# ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS PARA LA MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

---

Material taller “Mejora tu estado de ánimo”



## TU MOUNSTRUO:

Tienes que comprar plastilina y con ella hacer una figura que represente tu problema, tus miedos, todo aquello que no te gusta de su vida y quieres cambiar, el muñeco tiene que ser bien feo y lo grande que necesites. Tienes que ponerlo en algún sitio visible de tu habitación y aquellos días en los que el problema se haga más grande hacerle cosas malas para desahogarte y declararle la guerra...por ejemplo meterlo en el congelador, dejarlo fuera cuando llueve, clavarle palillos a modo de espadas...Los días que hayas sido capaz de hacer frente a ese problema, hayas tenido avances o el problema te esté molestando menos puedes cortarle alguna parte del cuerpo, a modo de que cada vez se haga más y más pequeño, hasta que acabe por desaparecer. Puedes hacer fotos con el móvil del avance del muñeco, ya que eso representará también tu avance en terapia, los logros que estas consiguiendo con tu esfuerzo y el camino que has recorrido, lo que te motivará a seguir luchando.

## CARTA DE DESPEDIDA DE TU PROBLEMA:

Escribe una carta de despedida a tu problema en la que detalles las razones por las cuales quieres prescindir de él y te prometas que nunca más te va a hacer daño, explícale la nueva persona que vas a ser y todo lo que va a conseguir esa nueva X sin que “el monstruo” la torture ni la bloquee.

## CAMBIAR TU DIÁLOGO INTERNO:

Se consciente de cómo te diriges hacia ti misma/o, pregúntate si hablarías así a alguien que quieres, si permitirías que otros te hablaran así. Trata de ser más compasiva/o contigo misma/o, puedes hacerte críticas constructivas o sugerencias de mejora para seguir creciendo y ser una mejor versión de ti misma, pero siempre desde el amor, de la misma forma que lo harías si estuvieras aconsejando a una muy buena amiga.

Cada vez que te pilles hablándote mal, párate un momento, reformula lo que te estás diciendo de forma que sea más amable contigo misma/o.

## DIARIO DE AGRADECIMIENTO:

Cada día antes de acostarte trata de escribir 3 cosas buenas que ha tenido el día de hoy, por pequeñas que sean (*por ejemplo: el día ha sido soleado y el paseo hasta el trabajo me ha resultado agradable, el momento del almuerzo junto a mis compañeras, el recibimiento de mi mascota al llegar a casa*).

También puedes escribir 3 cosas por las que te sientes agradecida/o a la vida.

## CONCIENCIA EN EL PRESENTE, INICIACIÓN AL MINDFULNESS:

La práctica informal de mindfulness consiste en intentar en diferentes actividades a lo largo de tu día concentrar tu atención en el presente, en la información que te llega de tus sentidos, cuando tu atención se vaya a los pensamientos, redirígela amablemente a los estímulos del presente, a aquello que hayas elegido como anclaje (tu cuerpo, tu respiración, la música, un aroma, sabor, paisaje...). Se trata de vivir la vida en modo turista, como si lo que estás haciendo, viendo y sintiendo fuera totalmente nuevo y quisieras exprimir ese momento porque no sabes si lo vas a volver a ver o sentir.

El mindfulness formal consiste en la práctica de meditación guiada (mindfulness with petite baombou es una app que tiene 10 sesiones para iniciación), dedica cada día 15 minutos a meditar, este ha demostrado ser uno de los mejores recursos para el mantenimiento de una buena salud mental. En esta web puedes encontrar recursos y meditaciones <https://www.mindfulnessvicentesimon.com/>, también puedes ver el documental de netflix sobre mindfulness que está muy bien para iniciarse, se llama: *Guía Headspace para la meditación*.

## BALANCE VITAL:

Coge un papel y divídelo en varias columnas, cada una de esas columnas debe representar un área importante de tu vida (salud tanto mental como física, amor, estudios/trabajo, vida social, amigos, objetivos vitales, familia...) puntúa del 1 al 10 cada una de esas áreas importantes de tu vida, en función de lo satisfecha que estés con cada una de ellas. Una vez hayas puntuado cada una, escribe qué cosas crees que se pueden mejorar o que van mal en esas áreas, y qué cosas crees que van bien, después dentro de esas cosas que has puesto que van mal, subraya aquellas sobre las que tú tengas algo de control o responsabilidad, es decir, que puedas hacer algo para cambiarlas, y si se te ocurre algo que podrías hacer para mejorar esa área, apúntalo también.

## TEORÍA DE LOS 4 CUADRANTES PARA GESTIÓN DEL TIEMPO:

Es un método que nos permite distribuir nuestras obligaciones o tareas en función de su grado de urgencia y prioridad, con el objetivo de seleccionar aquellas tareas que debemos atender antes y los espacios que queremos dedicar a cada cosa en función de la importancia que tiene para nosotras/os, también nos permite detectar actividades que nos roban el tiempo y actividades que aunque no son importantes nos supondrán menos problemas si las hacemos cuanto antes y no se nos acumulan.



## ADQUIRIR UN HÁBITO GRACIAS AL MÉTODO POMODORO:

Es un método que nos ayuda a adquirir buenos hábitos y acercarnos a cumplir determinadas metas, empezando por dedicar periodos cortos a la tarea que queramos realizar a fin de crear una rutina que no nos ocupe mucho tiempo ni espacio en nuestro día a día favoreciendo así las posibilidades de éxito y luchando contra la procrastinación.

- Paso 1: Decide la tarea que quieras realizar
- Paso 2: Ponte una alarma de 25 minutos
- Paso 3: Haz la tarea hasta que suene la alarma
- Paso 4: Toma un descanso de 5 minutos y haz algo relajante, si es necesario, haz otra ronda igual.

## AUTOCUIDADO:

Piensa en actividades que puedas hacer en tu día a día que te reporten bienestar, actividades para las cuales muchas veces no dejas tiempo porque estás muy ocupada con tareas de casa o del trabajo, actividades que antes hacías que te hacían sentir bien, pero que ahora hace tiempo que no haces.

No es necesario que sean actividades muy complejas, pueden ser cosas tan básicas como salir a pasear por la orilla de la playa, darte un baño de burbujas relajante, ir a la peluquería y ponerte bien guapa, cocinar tu comida favorita, retomar un hobby, comprarte algún capricho, almorzar en una terracita al sol, escuchar y bailar tu música favorita...

Una vez tengas esa lista bien grande, prepara una cajita o un bote bien mono, pon en papelitos independientes cada cosa de tu lista, y plantéate sacar un papelito de esa caja al menos 3 veces a la semana y autoregalarte el placer que pone ahí.

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN:

El 90% de la Serotonina se genera en nuestros intestinos, es por ello que **cuidar nuestra salud digestiva y mantener una buena flora intestinal** es esencial no solo para nuestra salud física, sino también para la mental.

Se sabe que existen alimentos que son ricos en triptófano, precursor natural de la serotonina, así que añadir esos alimentos a nuestra dieta puede suponer una ayudita para nuestro estado de ánimo, dichos alimentos son los siguientes:

- Huevos
- Lácteos
- Legumbres
- Cereales
- Semillas de girasol
- Verduras de hoja verde
- Alimentos ricos en Omega 3 (Salmon, aceite de oliva, aguacate...)
- Frutos secos
- Carne roja
- Frutas como: Moras, arándanos, fresas, melocotón, plátanos y nísperos.
- Especias: Canela, Cúrcuma.

Igual que existen alimentos que contribuyen a un buen estado anímico, hay otros que pueden causar el efecto contrario en el cerebro, provocándonos negatividad y mal humor, por lo que es mejor evitarlos o reducir al máximo su consumo.

- Azúcar refinado. El exceso puede afectar a los niveles del azúcar en la sangre cambiando incluso nuestro humor. A su vez, en el organismo se ocasionan numerosos cambios químicos que pueden producir una inflamación crónica y, con el tiempo, alterar el sistema inmunológico. Y esto, en definitiva, se relaciona con una mayor posibilidad de sufrir depresión.
- Grasas transgénicas. Aquí están los alimentos procesados, la comida basura, la bollería industrial, las patatas chips... Su consumo se asocia a problemas de depresión en los que la hormona de la serotonina es insuficiente.

## HIGIENE DEL SUEÑO:

El mal descanso nocturno mantenido en el tiempo puede derivar en trastornos del estado del ánimo como la depresión. La **higiene del sueño** tiene un impacto directo sobre nuestra salud mental.

Todo aquel que haya pasado una noche en vela sabe que al día siguiente le espera una jornada realmente dura. Cuando esto se repite de manera continuada, aparece una sintomatología tan variada como desgastante.

Pautas de higiene del sueño:

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
- Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.
- Mantener horario de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
- Si no se consigue conciliar el sueño en unos 20 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).

- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

## LIBROS RECOMENDADOS:

- "El hombre en busca de sentido" Viktor Frankl
- "Felicidad" Susana Ivorra
- "Tus zonas erróneas"
- "La trampa de la felicidad"
- "El mundo amarillo" Albert Espinosa
- "Adiós, Depresión" Enrique Rojas
- "Cómo hacer que te pasen cosas buenas " Marian Rojas.
- "Encuentra tu persona vitamina" Marian Rojas
- "El poder del ahora" Eckhart Tolle