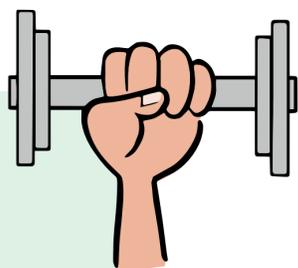


12 CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN PERSONAS CON EM

1

EJERCICIO

Hacer ejercicio puede MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO y disminuir la fatiga. No importa la capacidad del paciente y se debe valorar con el médico la actividad más apropiada.



2

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Estrategias como la MEDITACIÓN, YOGA, RELAJACIÓN, incluso la siesta; son útiles para controlar el estrés y mejorar la susceptibilidad a los altibajos de la vida.

3

HABLAR

HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS con un amigo de confianza o un familiar.



4

COMPROMETERSE CON UNA ACTIVIDAD SEMANAL

FORMAR PARTE DE UN GRUPO puede ser motivador para cambiar el entorno y obtener apoyo social.



5

DIARIO DE SENTIMIENTOS

ESCRIBIR LAS EMOCIONES puede ayudar a liberar los pensamientos negativos.



6

ESPIRITUALIDAD

Pasar tiempo EN LA NATURALEZA, ORAR o MEDITAR, son prácticas espirituales. Cuando se tiene una firme creencia espiritual se puede encontrar paz y consuelo.



7

ENCONTRAR LA FELICIDAD

La felicidad puede ser una fuente de motivación. ¿QUÉ TE AYUDA A LEVANTARTE POR LAS MAÑANAS?



8

AYUDAR A OTROS

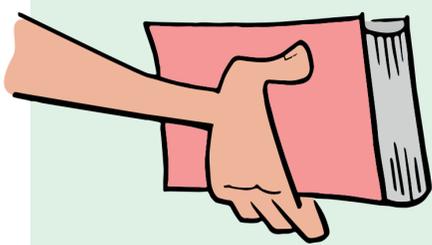
EL VOLUNTARIADO es una forma de mejorar la autoestima y combatir sentimientos de inutilidad.



9

RECOMPENSA

Hacer cosas que hagan SENTIRSE BIEN, como recibir un masaje, disfrutar de una comida deliciosa o leer un buen libro.



10

UNA MASCOTA

Las mascotas dan un AMOR INCONDICIONAL que puede ser muy útil en los peores momentos.



11

COSAS BUENAS

HACER UNA LISTA de todo lo que va bien en la vida puede crear momentos placenteros.

12

HUMOR

LA RISA es terapéutica. Incluso SONREÍR conscientemente puede mejorar el estado anímico.

