

Cambios de Humor. . .

¿Cómo puedes hacer para cambiar cómo te sientes y tu humor si tu meta es sentirte mejor contigo mismo/a y con la vida en general? El como te sientes depende de tu personalidad y de tu bienestar físico y emocional.

Para sentirte mejor contigo mismo/a, debes deshacerte de las dudas personales y adoptar pensamientos positivos. Si eres negativo/a y pesimista, puedes volverte una persona positiva y optimista. El cambiar tu modo de pensar implicará bastante trabajo de tu parte.

Intenta alguno de estos consejos:

- Intenta pensar positivamente.
- No te permitas inventar excusas, enojarte, quejarte, culpar a otros, o dejar las cosas para otro día.
- Realiza actividades que puedas completar exitosamente y lentamente
- incorpora tareas más difíciles.
- Cuando te sientes frustrado/a o sin éxito, interpretalo como una oportunidad de aprender y mejorar tu futuro.
- Identifica obstáculos en tu vida y no permitas que se pongan en tu camino.
- Desafíate. Utiliza cada situación difícil como una oportunidad de aprender y practicar tus pensamientos positivos.

Tu estilo de vida afecta tus estados de humor:

- El tener un estilo de vida saludable puede tener un efecto positivo en como te sientes (humor). Sí, esto significa comer comidas sanas, y ser activo/a.
- El ser activo/a puede afectar tu humor de un modo positivo. Se ha comprobado que el ejercicio hace que el cerebro elimine unos químicos que afectan tu humor. Aún si no te ejercitas intensamente, el ser activo/a te distrae de tus problemas, te da un sentido de realización, tonifica tus músculos y mejora tu salud en general.

Cambios de humor

- 1 Coloca "cuidar de ti mismo/a" al comienzo de tu lista de prioridades.
- 2 Haz un plan así tienes un momento de "sentirse bien contigo mismo" por día.

- 3 Incorpora cambio sanos en tu dieta. Para comenzar, incorpora cambios pequeños usando la Pirámide de Alimentos.
- 4 Haz un plan así puedes incrementar la actividad física en tu vida diaria.

Planea tus cambios de humor (Fijando Metas)

Comienza haciendo una cosa **simple** por día por ti mismo/a. Proponte metas simples así te sientes triunfante. Tómallo con calma y sé razonable contigo mismo/a aún cuando fracasas.

- ❖ Planifica un momento del día que sea sólo para TI. Este momento es tuyo, tú decides que actividad es mejor para ti.

Sugerencias -

- Escribe en tu diario.
- Escribe una carta a alguien.
- Lee un libro.
- Vé de paseo.
- Toma un baño o ducha.
- Cierra los ojos y viaja a un lugar que te relaje.

- ❖ Lograr pequeños cambios puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo/a. Es bueno lograr objetivos.

Ejemplos de metas pequeñas que puedes intentar:

- Haz cambios en tu dieta.
 - Come frutas y vegetales como merienda.
 - Aumenta la cantidad de frutas y verduras por día.

- Aumenta tu nivel de actividad.
 - Limpieza - desempolvar, barrer, etc.
 - Cuidar las plantas
 - Cuidar el jardín -remover la tierra, barrer hojas, etc.
 - Hacer caminatas con amigos o familiares.
 - Estaciona lejos así puedes caminar hasta tu lugar de destino.
 - Sube las escaleras en lugar de tomar el ascensor.

- ❖ Cuando establecemos metas, es bueno encontrar el apoyo de otros. Explícales que intentas hacer y tal vez ellos (esposo/a, niños) quieran sumarse a tu iniciativa. Encuentra amigos/as que compartan tus intereses y establezcan metas juntos.
- ❖ Celebra cada logro y escríbelo en tu diario o calendario. Luego puedes con el tiempo revivir tus éxitos.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition &
Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.