

# Cambios de Humor. . .

(Manual del Maestro)

Dile a los participantes que piensen en esta pregunta: ***"¿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?"***

Dile a los participantes que el ser saludable depende físicamente y mentalmente de su personalidad, emociones y estilo de vida. Para que las personas se sientan mejor consigo mismos, deben deshacerse 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, úsalo 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.

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué cosas contribuyen a que tengas un humor más positivo y alegre?"*** Escribe sus respuestas así todos pueden verlas.

**Ejemplos:**

- 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

Dile a los participantes: ***"Hay metas que puedes fijarte a ti mismo/a para hacer cambio positivos en tu estado de humor."***  
Dile a los participantes que deberían comenzar haciendo un pequeño cambio diario para si mismos. ***"Proponte metas simples así te sientes triunfante. Tómallo con calma y se razonable contigo mismo/a aún cuando fracasas."***

**Fijando Metas . . . .** Las siguientes preguntas ayudarán a los participantes a tener ideas sobre que metas proponerse. Anota sus respuestas así todos los participantes las ven.

Preguntar a los participantes: ***"¿Si pudieras planificar diariamente un recreo corto, solo para ti, que harías durante ese tiempo?"***

**Ejemplo:**

- ❖ 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.

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué tipos de cambios en tu estilo de vida son buenos para ti y te ayudarán a sentirte mejor contigo mismo/a?"***

❖ 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.

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué puedes hacer para cumplir tus metas?"***

❖ Cuando establecemos metas, es bueno encontrar 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.

Luego de discutir la fijación de metas, pide a los participantes que escriban dos metas para si mismos/as.

**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.