

ALCOBENDAS

CLAVES PARA ENFRENTAR LA DEPRESIÓN



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



1. Actívate: Elabora un horario y cúmplelo.
2. Identifica tus pensamientos positivos y cámbialos por positivos.
3. Desarrolla tu autoestima.
4. Desarrolla tu asertividad.
5. Desarrolla tu inteligencia emocional.
6. Afrontar las situaciones.
7. Establece objetivos.
8. Aprende a relajarte.
9. Aprende a meditar.
10. Aprende a solucionar problemas



¿QUE COSAS PUEDO HACER?

1. Busca actividades que te generaban ilusión y que te permitan incrementar tu nivel de energía física y mental.
2. Desenfoca tu mente de los pensamientos negativos y busca la forma de rebatirlos.
3. Pon en positivo tus pensamientos, aprendiendo a identificar pensamientos negativos generalmente breves y tóxicos.
4. Una vez identificados haz un listado y realiza otra lista de pensamientos positivos para sustituir los anteriores.
5. Aléjate de la autocrítica, “El mayor enemigo de ti, eres tu mismo/a”. Trátate bien a ti mismo/a.

¿QUE COSAS PUEDO HACER?

- 6 . Aprende a defenderte de manera no violenta ante las exigencias de los demás, permítete ser crítico con los demás, tu no eres el culpable de todo. Que cada cual admita su responsabilidad.
- 7 . Acepta y tolera tus distintos estados emocionales, la aceptación de las diferentes emociones te permitirá disfrutar de las que te hacen sentir bien.
- 8 . Afronta las situaciones; la evitación solo lleva a no conseguir y a la frustración.
- 9 . Establece Objetivos: Serán el estímulo para emerger de tu malestar.
10. Aprende a buscar las estrategias de solución de problemas y toma decisiones.
11. Aprende a relajarte y meditar; te ayudara a tener un pensamiento positivo y a tener una aptitud psicológica más serena.



La mayor gloria de la vida no reside en no caernos nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos
Nelson Mandela



ALCOBENDAS