

ORIENTACIÓN PERSONAL.

Estrategias y habilidades personales para prevenir estados de ánimo negativos:

1º Comunicación:

- Dialoga con personas de confianza, sobre los temas e inquietudes que más te preocupen, tu estado de ánimo, etc. (familiares, amigos, pareja, etc.)

2º Valórate a ti mismo:

- Procura conocerte de manera realista; ten en cuenta los juicios de los demás (sin obsesionarte por ellos) y los tuyos propios, pero no te menosprecies. No necesitas la aprobación de los demás.
- Sólo por el hecho de estar aquí, ya tienes un valor.
- Tu primer amor: la autoestima
- Ten confianza en tus posibilidades.
- Aleja los pensamientos negativos.

3º Realiza una vida saludable:

- Realiza una dieta equilibrada y ajustada a tus necesidades.
- Haz ejercicios físicos.
- Si tienes tratamiento farmacológico, procura reducir e ir eliminando el tratamiento aunque siempre bajo prescripción médica. En su caso, sustituirlos por sustancias naturales (tila, valeriana, etc.),
- Relájate. Si fuera necesario emplea alguna sencilla técnica de autorrelajación.
- Si los pensamientos negativos invaden tu conciencia y a pesar de tus intentos, permanecen en ella, visualiza una luz en el centro de tu conciencia, o la señal de tráfico de STOP, al mismo tiempo que te repites en voz baja la palabra STOP. Hazlo cuántas veces el pensamiento recurrente vuelva a tu conciencia.
- Sustituye los pensamientos negativos u obsesivos, por imágenes y situaciones que te reporten satisfacción y placer.

5º Realiza las tareas y dedícate a las aficiones que más te interesen, procurando siempre la compañía de personas de tu agrado. Evita la soledad.

6º Dedícate con esfuerzo al estudio o al trabajo. Asume la responsabilidad.

- Los fracasos no deben detenerte. Son buenas ocasiones para aprender a no cometer los mismos errores. Los éxitos tampoco deben ser suficientes ni confundirnos.
- Colabora con los demás en las tareas en que puedas ayudar.
- Termina las postergaciones: “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”.
- Rompe con el pasado.

7º) No te sientas culpable de lo que haya pasado ni te preocupes de lo que pueda pasar.

8º) Procura tener y realizar un Proyecto de vida con metas a corto plazo que incluyan al menos:

- Metas profesionales.
- Metas afectivo-sexuales.
- Metas prosociales, morales, ideológicas, religiosas, etc.
- La felicidad. Busca el placer y la satisfacción de las “pequeñas cosas”.

9º) Evita las situaciones estresantes y desagradables y sustituyelas por otras agradables y satisfactorias.

No te dejes influenciar de los demás lo que para algunos es agradable y placentero, puede que no lo sea para ti.

1. Hazte cargo de tí mismo. Conócete a ti mismo (autoconcepto). Sé feliz.
2. Valórate. El primer amor: la autoestima.
3. No necesitas la aprobación de los demás.
4. Rompe con el pasado.
5. Ni culpabilidad ni preocupación.
6. Explora lo desconocido.
7. Rompe las barreras del convencionalismo.
8. La trampa de la justicia.
9. Termina las postergaciones: “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”.
10. Proclama tu independencia.
11. Aleja la ira.

