



Mejorando nuestro estado de ánimo

Psicología, 28/09/2011



Publicado originalmente en www.antonimartinezpsicologo.com/blog

Nuestro estado de ánimo equivale a nuestra manera de andar por el mundo. Viene a ser cómo nos sentimos y como nos movemos en consecuencia. Cuando estamos bien, parece que atraigamos más fácilmente a los demás, la vida nos sonrío y estamos más creativos, más ligeros y las buenas noticias se suceden. Cuando no estamos tan bien, parece que suceda todo lo contrario. ¡O al menos así nos lo parece!

Este es fluctuante, cambia y debemos aceptar esto como normal. Sin embargo podemos hacer diferentes cosas para estabilizar nuestro estado de ánimo en nuestra vida normal. Para casos de **depresión** habría que iniciar un proceso terapéutico en [Consulta](#) sin duda alguna; antes de llegar a este punto podemos hacer muchas cosas para estar mejor, más centrados y más felices.

El objetivo final será haber desarrollado el proceso mediante el cual hacemos todo lo que esté en nuestra mano por nosotros mismos, a modo de **principio de mejora constante**. Mientras, podemos ir dotarnos de las herramientas psicológicas para ello. Por ejemplo, darnos cuenta de en qué situaciones tendemos a estar mejor y en cuáles peor. O que cosas concretas podemos hacer en nuestra vida cotidiana para elevarlo. Para ello de momento te remito a la sección [Psicoteca](#) donde encontrarás diferentes documentos para descargarte e ir trabajando.

Todos realizamos actividades, conocemos personas o visitamos lugares que son capaces habitualmente de hacernos sentir bien. Como **pequeñas grandes píldoras** que nos animan. Tener en mente las mismas siempre es interesante (incluso en un pequeño listado por escrito). Sin embargo, estas son ajenas a nosotros y en ocasiones no nos estarán disponibles. No siempre podemos visitar esa montaña lejana donde tan a gusto nos sentimos, o gozar con hacer nuestro deporte favorito con ese amigo de la infancia que hace tiempo que no vemos.

Desde la **psicología positiva** se nos proponen una serie de ejercicios para realizar en nuestro día a día con el fin de procurarnos estados de ánimo positivos. Estos – y aquí viene una buena noticia – no se basan en el pensamiento mágico si no en estudios científicos. Así, este conocimiento obtenido mediante la investigación se incorpora a la psicología cotidiana. ¿Qué te sugieren herramientas llamadas “La visita de gratitud” o “Es mi día del humor, ¡lo siento!” Estas eficaces y positivas

herramientas nos permiten de manera sencilla disfrutar de un optimismo realista (puedes consultar algunas regularmente en la Psicoteca).

La **cuestión clave** es aplicarlas con constancia en el día a día, con lo que nuestro estado de ánimo se mantendrá en plena forma. En próximos artículos hablaremos de cómo mantener la motivación para llevar a cabo los cambios que necesitamos y llegar a la mejor versión de nosotros mismos.