

# Cree momentos para hacer lo que disfruta



## ¿Por qué es importante crear momentos para hacer lo que disfruta?

- Cuando las personas están estresadas o deprimidas, generalmente dejan de hacer cosas que disfrutaban hacer.

## ¿Por qué es esto importante?

- Cuando no hace cosas que disfruta, puede convertirse en un ciclo negativo. Cuanto menos hace, más deprimido se siente. Y mientras más deprimido se siente, menos hace. Esto se llama caída en espiral.
- Pero usted puede cambiar el ciclo. Cuando hace cosas que disfruta, incluso si al principio no tiene ganas, puede romper el ciclo de depresión. Esto se llama subida en espiral.

## ¿Qué tipo de cosas debo hacer?

- Piense en las cosas que disfrutaba hacer, incluso si ha pasado mucho tiempo. Puede ser caminar, salir a comer con un amigo, pintar o hacer deportes. No importa qué haga. Mientras que sea algo que lo haga divertirse, calmarse o que sea significativo para usted, puede ayudarle a sentirse mejor.

### Causas de estrés

- Problemas de salud
- Problemas familiares
- Problemas laborales

### Pensamientos y sentimientos

- Pensamientos negativos
- Baja autoestima
- Sentirse triste o sin esperanza

## Depresión

### Problemas con el cuerpo

- No dormir bien
- Dolor
- Cansancio
- No poder concentrarse

### Comportamiento

- Alejarse de amigos y familiares
- Hacer menos cosas que disfruta
- Hacer cada vez menos