

# GUÍAS DE AUTOAYUDA

## MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud [www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud)

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M<sup>a</sup> García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

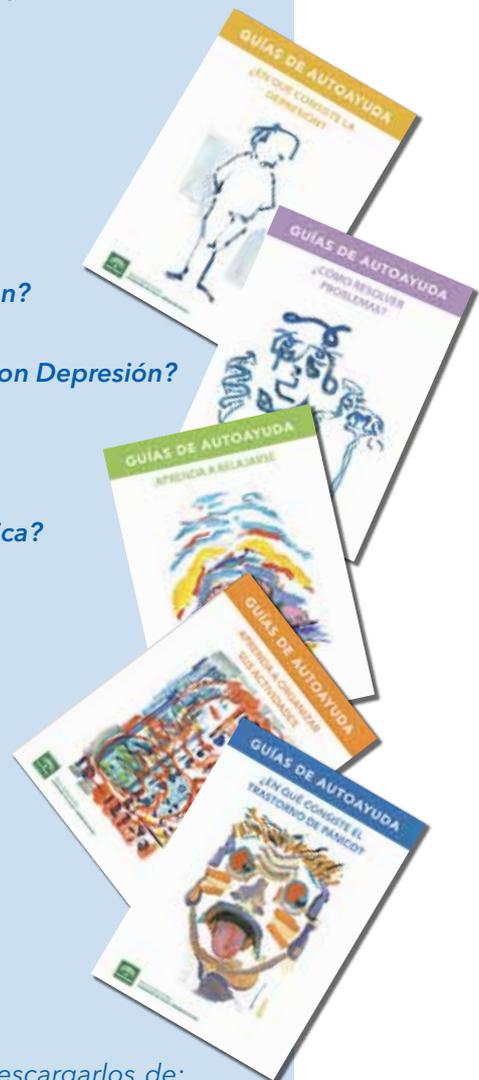
Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

## GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



# Mejore su estado de ánimo con la actividad física



## Los efectos de la actividad física

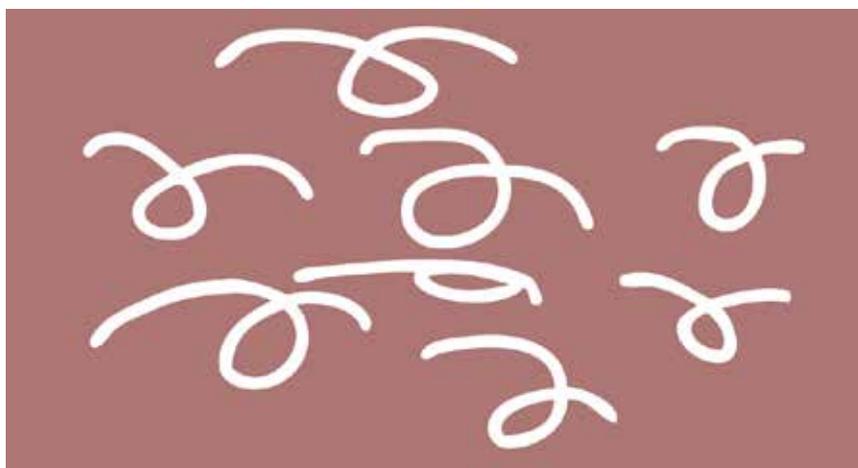
Puede que crea, tal y como se siente actualmente, que **no puede salir de la cama**, y que **no tiene la energía suficiente para completar las tareas diarias**. En estos momentos la idea de hacer ejercicio es lo último que se le pasa por la cabeza. Estos sentimientos negativos le pueden hacer sentir más **infeliz, inútil** y **desmotivarlo** para intentar hacerlo, a su vez si disminuye su nivel de actividad puede comenzar a **evitar** situaciones en las que tiene que realizar algún esfuerzo físico. Dejar de hacer ejercicio disminuye la confianza en uno/a mismo/a e impide mejorar el estado de ánimo.

## Los efectos de aumentar su actividad física

Aumentar su actividad física es lo mejor que puede hacer para romper el ciclo de bajo estado de ánimo y aumentar sus niveles de confianza. Le ayudará a distraer su mente de pensamientos negativos y de cosas inciertas que le preocupan en su tiempo libre, le aportará **más control sobre su vida** y se sentirá más realizado/a. Esto **aumentará su motivación** para continuar con sus actividades y le ayudará a **fomentar la confianza** en sus habilidades. Practicar ejercicio físico es también una gran forma de **deshacerse de cualquier sentimiento de rabia y frustración**, ya que se aumentan los niveles de serotonina, una sustancia que genera el organismo que incrementa los sentimientos de felicidad.

Otra ventaja es la mejora de su vida social. Realizar deportes en equipo o hacer ejercicio formando parte de una clase **implica interacción social con otras personas** con intereses similares a los suyos. Ésto puede mejorarle el ánimo y darle esperanza e ilusión.

En definitiva, muchas personas con dificultades en su vida encuentran que el aumentar la actividad física puede influir positivamente en sus sentimientos.



Use la siguiente lista para anotar los síntomas emocionales y físicos que siente que pueden ser causados por la falta de actividad física:

	SI	NO
Con frecuencia me siento flojo/a		
Con frecuencia me siento frustrada/o		
Me cuesta levantarme de la cama por la mañana		
Me preocupo excesivamente/demasiado		
Algunas veces tengo explosiones de ira		
Con frecuencia me siento estresado/a		
Con frecuencia tengo dificultades para dormir		

Si ha marcado **SÍ** en alguna de estas afirmaciones, probablemente pueda mejorar sus dificultades iniciando algún tipo de actividad física.

Una de las causas más comunes de la depresión y ansiedad es que la gente no tiene suficientes intereses o actividades. Realizar actividades que le mantengan ocupado es importante para mantener su salud mental, su autoestima y el dominio sobre su vida.

El ejercicio puede ayudarle con sus problemas de sueño y distraer su mente de la ansiedad o de las preocupaciones, a la vez que ayuda a disminuir las sustancias de nuestro cuerpo relacionadas con el estrés, tales como la adrenalina y el cortisol, mejora sus estrategias de conversación al tener algo nuevo sobre lo que hablar y quizás incluso le da la oportunidad de establecer nuevas relaciones.

Hay tres tipos principales de actividades: **agradables, constructivas y altruistas**. Las actividades agradables son aquellas que le aportan sensación de diversión o ayudan a relajarse; tales como los deportes de equipo, aeróbic, natación o yoga. Las actividades constructivas son aquellas que le permiten cambiar algo; por ejemplo arreglar el jardín, decorar la casa o ir de tiendas. Y las actividades altruistas son aquellas con las que ayuda a otras personas; tales como el voluntariado en un centro de juego para niños del barrio, llevar a los niños/as al parque, llevar de paseo a un amigo/a-pariente mayor.

### EJERCICIO 1.

Use el siguiente diagrama para averiguar el tipo de ejercicio o actividad que encontraría más útil y subraye alguna de las cosas que sienta que le vendrían mejor.

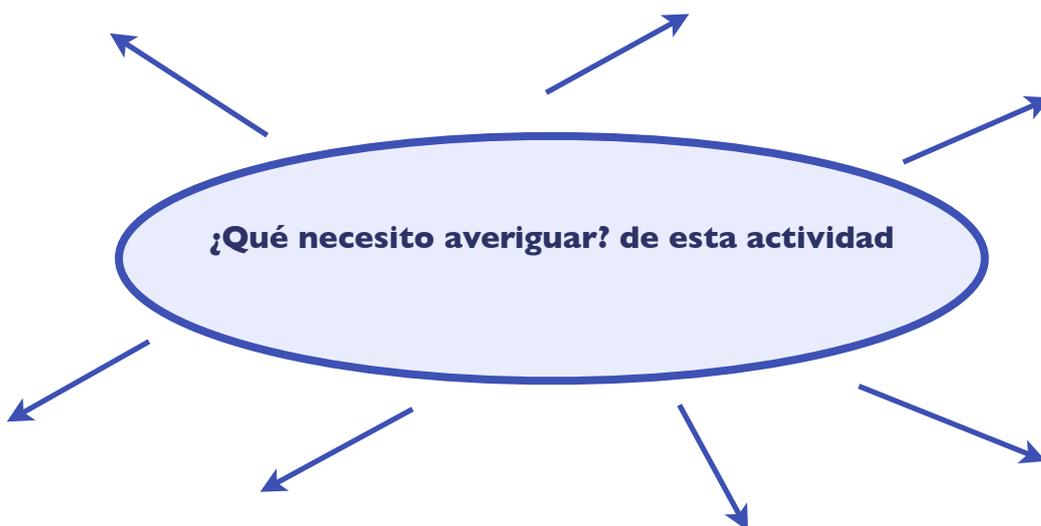
Piense sobre el tipo de actividad, ¿Es placentera, constructiva o altruista?, ¿Cómo de estresante es?, ¿A quién involucro?, ¿Ayuda a otra gente?, ¿Cuánto me va a costar?, ¿Cuál es su objetivo final?, ¿Quiero perder peso?, ¿Tengo algunas limitaciones físicas?



### EJERCICIO 2.

Ahora sabe qué tipos de actividades desea realizar, piense cómo puede iniciarlas.

Use el siguiente diagrama subrayando las cosas que necesite mirar, tales como ¿Necesito ir al gimnasio para llevar a cabo la actividad?, ¿Existen instalaciones en mi zona?, ¿Necesito comprar o pedir prestado algún equipo?, ¿Dónde puedo encontrar más información sobre la actividad?, ¿Necesito buscar consejo médico?



Comenzando a iniciarla...

Ahora que tiene toda la información que necesita para iniciar su actividad es importante planear una rutina que sea fácil de seguir y mantener. El principal problema para la gente con dificultades emocionales es la pérdida de motivación y el sentimiento de no poder mantener la rutina. Esto no resulta de ayuda a largo plazo ya que alimenta el desánimo, la desesperación, la insatisfacción y el fracaso. Mire los siguientes puntos y úselos como guía para mantener su plan de ejercicio.

- **Haga una lista** con las actividades y/o ejercicios que le pueden resultar agradables y con las que cree poder disfrutar. Hay tres tipos principales de intereses y actividades: agradables, constructivas y altruistas, como se ha mencionado anteriormente.
- **Póngase metas razonables.** Su misión no tiene que ser caminar durante una hora cinco días a la semana. Piense sobre qué es capaz de hacer en realidad. ¿20 minutos? ¿10 minutos? Empiece por ahí e incremente el tiempo progresivamente. Adapte su plan a sus propias necesidades y habilidades en lugar de intentar seguir pautas ideales que podrían añadir presión.
- **No piense en el ejercicio como una carga.** Si el ejercicio es otro “debería” en su vida y no llega al objetivo que se había marcado lo asociará con fracaso. Sin embargo, pruebe a mirar su programa de actividad física lo mismo que su sesión de terapia o su medicación antidepresiva- como una herramienta más que le ayudará a sentirse mejor.
- **Trate sus barreras.** Identifique sus obstáculos individuales para realizar ejercicio físico. Si se siente intimidado/a por otros o es una persona tímida, por ejemplo, puede optar por hacer ejercicio en su propia casa. O bien, si piensa que la compañía de alguna persona de su entorno le ayudaría, propóngale practicarlos juntos/as. Si no tiene dinero para gastarlo en un gimnasio, haga algo que no le suponga un gasto adicional, por ejemplo, salga a caminar. Si piensa sobre lo que le impide realizar la actividad física, es más probable que encuentre una alternativa viable.
- **Prepárese para los problemas y obstáculos.** Hacer ejercicio no es siempre fácil o divertido. Puede ocurrirle que si un día no consigue realizar el ejercicio que tenía previsto hacer, se sienta culpable por ello y lo vea como un fracaso. No caiga en la trampa. Refuércese por cada paso que de hacia la dirección correcta, no importa



cómo de pequeño sea. Si se salta la actividad física un día, no significa que haya fallado y por ello deba abandonarla totalmente, pruebe de nuevo al día siguiente.

Si siente que pierde la motivación, pida a un amigo/a, compañera/o o un miembro de la familia que sea su acompañante en el ejercicio. No sólo le ayudará a centrarse mientras lo realiza sino que estas personas sentirán los beneficios también.

- **Dedique un tiempo para planificar el día** (por ejemplo, la tarde del día anterior o por la mañana temprano).

Cuando le resulte difícil realizar la actividad, use los principios de la planificación de metas. Cuando planifica metas debería:

- Especificar exactamente lo que quiere conseguir.
- Dividir las tareas en pasos más pequeños.
- Usar la solución de problemas para planear cada paso y subrayar algunas dificultades que puedan ocurrir.
- Ponga en marcha el plan en acción.
- Céntrese en lo que puede conseguir después de cada paso que ha completado, no devalúe ni minusvalore sus éxitos.
- Continúe con cada paso hasta que la tarea esté completa.

Ejemplo:

Su meta es comenzar a realizar alguna actividad deportiva.

Los pasos son:

1. Piense qué actividad física le resulta más gratificante.
2. Realice una lista en caso de que sean varias y valore cual sería la más sencilla para comenzar.  
Busque entre su ropa prendas deportivas que puedan servirle.  
Llame a algún familiar o amigo/a con quien pudiera compartir dicha actividad.  
Planee una rutina de ejercicios.
3. Comience a realizar la actividad.
4. Felicítese después de cada día de ejercicio. Compártalo con algún/a amigo/a o familiar.

Al poco tiempo de empezar su nueva actividad sentirá los beneficios físicos y psíquicos.

Recuerde que si su plan persigue una tarea que es agotadora o no ha realizado ningún ejercicio físico durante años es aconsejable consultar con su médico/a de familia sobre su estado de salud o forma física. Saque el máximo partido a su nueva actividad, es una buena idea realizar anotaciones de cómo va mejorando física y psicológicamente. Una forma sencilla para valorar esto es mediante el cálculo de su pulso. Suena difícil si no lo ha hecho nunca, pero es fácil de hacer. Puede averiguar su frecuencia cardíaca usando la siguiente fórmula:

$$\begin{array}{r} 220 \\ - \text{EDAD} \\ \hline \times 60\% = \text{MÍNIMA FRECUENCIA CARDÍACA} \\ \times 90\% = \text{MÁXIMA FRECUENCIA CARDÍACA} \end{array}$$

Por ejemplo:

Para una persona de 30 años	$220 - 30 = 190$
Frecuencia cardíaca mínima:	$190 \times 0,6 = \mathbf{114}$
Frecuencia cardíaca máxima:	$190 \times 0,9 = \mathbf{171}$

Así... la frecuencia cardíaca correspondiente a 30 años debería estar entre un mínimo de 114 latidos por minuto y máximo de 171 latidos por minuto.

### EJERCICIO 3.

Ahora averigüe cuales deberían ser sus frecuencias cardíacas mínima y máxima:

$$220 - \underline{\quad\quad} = \underline{\quad\quad}$$

$$\underline{\quad\quad} \times 0.6 = \underline{\quad\quad}$$

$$\underline{\quad\quad} \times 0.9 = \underline{\quad\quad}$$

Mi frecuencia cardíaca mínima es  $\underline{\quad\quad}$  y mi frecuencia cardíaca máxima es  $\underline{\quad\quad}$

Ahora que ha averiguado sus frecuencias cardíacas, necesitará controlarlas. Realice algún ejercicio físico para saber si se está exigiendo demasiado o no es suficiente.

Después de un período de ejercicio debería comprobar su frecuencia cardíaca a través de su pulso radial (se encuentra en la muñeca donde se junta con el dedo pulgar) o el pulso carotídeo (lo encuentra en el cuello a ambos lados de donde



se localiza "la nuez"). No hay una regla establecida, sólo depende de la preferencia personal. Presione con sus dedos índice y medio en el área donde desee tomarse el pulso. No use su pulgar ya que contiene su propio pulso y confundirá las frecuencias registradas. Cuente el nº de pulsos en 10 segundos y multiplíquelos por 6. Esto le dará el nº de latidos por minuto.

Si su frecuencia cardíaca actual está por debajo de la que necesita, exíjase un poco más. Si su frecuencia actual está por encima

de su máximo, significará que se está exigiendo demasiado y que debería disminuir la velocidad hasta que esté en forma.

Una forma simple de comprobar si está o no trabajando mucho es usar la llamada **escala de Borg**. Ésta se puede encontrar en la mayoría de los gimnasios. Use la siguiente escala adaptada y subraye cómo de agotadora le resulta la actividad que está llevando a cabo.

Elija el número que más se adapte y describa cómo le hace sentir la actividad, igualmente subraye si necesita acelerar o disminuir su nivel de esfuerzo.

1. Ningún esfuerzo durante la actividad.
2. Mínimo esfuerzo.
3. Esfuerzo sumamente ligero.
4. Esfuerzo muy ligero . Ej.: caminar a su propio ritmo.
5. Esfuerzo leve.
6. Ligero esfuerzo.
7. Esfuerzo ligeramente duro.
8. Esfuerzo un tanto duro. Ej.: todavía estoy bien para continuar.
9. Esfuerzo bastante duro.
10. Esfuerzo duro.
11. Esfuerzo particularmente duro.
12. Muy duro.
13. Significativamente duro.
14. Extremadamente duro.
15. Máximo esfuerzo.

#### EJERCICIO 4.

Ahora que tiene una idea más clara de cómo conseguir mejor bienestar físico y psíquico, le vendría bien realizar un registro donde refleje cómo se siente antes de empezar su programa de ejercicio y compararlo con el de dos o tres semanas después. Complete las siguientes descripciones. Le ayudará a observar los efectos del cambio del nivel de actividad. Puntúe en la siguiente tabla del 1 al 10. Donde 1 indicaría un nivel muy bajo y 10 el nivel máximo:

	ANTES	DESPUÉS
Mis niveles de energía		
Mis niveles de estrés		
Mi patrón de sueño		
Mis emociones		

#### EJERCICIO 5.

Manteniendo el plan de actividades.

Ahora tiene todas las herramientas que necesita para empezar a trabajar en su nuevo programa de ejercicio, es una buena idea anotar cómo este nuevo nivel de actividad incrementado le resulta de ayuda para afrontar sus dificultades emocionales. Tómese un tiempo para rellenar los cuadros siguientes. Debería incluir cuándo realiza la actividad, su estado de ánimo antes de empezar, cuánto tiempo le lleva realizarla, su frecuencia cardíaca, su estado de ánimo después de haber completado la actividad y algún otro comentario relevante sobre cómo se siente.

Esto le resultará útil para darse cuenta de cómo el nivel de actividad influye en sus emociones, si necesita aumentar o disminuirla, qué ejercicios (si ha elegido más de uno) son los mejores para su estado de ánimo y cuándo está motivado para completarlos. Puede resultarle útil anotar sus emociones en una escala del 1-10. Eche un vistazo al ejemplo:

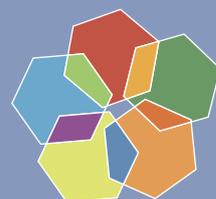
DÍA/HORA	EMOCIÓN ANTES	ACTIVIDAD/DURACIÓN	FRECUENCIA CARDÍACA	EMOCIÓN DESPUÉS	COMENTARIOS
Lunes 13.00	Cansado Irritable (4)	Caminar a paso ligero 30 minutos	150	Más energía + no tan enfadado (7)	Siento que caminando desconecto.
Martes 14.00	Realmente enfadada + Triste (2)	Pedalear 30 minutos	164	No triste, Menos enfadada (5)	Me hizo olvidarme de algunas cosas

DÍA/HORA	EMOCIÓN ANTES	ACTIVIDAD/DURACIÓN	FRECUENCIA CARDÍACA	EMOCIÓN DESPUÉS	COMENTARIOS





Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**



**Plan Integral  
de Salud Mental  
de Andalucía**