

Sugerencias para **Superar el Desánimo**

(Suggestions for Overcoming Discouragement)

1. *El primer paso es reconocer que "estar desanimado/a" es su mayor problema y que este sentimiento hace que todo lo demás empeore.*
2. *Una vez que usted ha identificado el "desánimo" como el problema, encuentre a alguien para hablar acerca de este problema. Si usted puede hacer esto, habrá dado el primer paso para mejorar.*
3. *Las personas que tienen éxito superando el desánimo dicen que es útil identificar cuándo es más probable que usted esté desanimado/a (por ejemplo, ¿En qué clase de situaciones me desanimó?).*
4. *A menudo es útil trabajar con expertos para identificar estas situaciones; busque el asesoramiento o una clase para ayudarlo con este paso.*
5. *Una vez que usted haya descubierto cuando está "en riesgo" de no pelear con el "desánimo", trate de notar qué está ocurriendo dentro de usted justo cuando el desánimo comience a invadirlo. Estos pensamientos o sentimientos serán sus señales tempranas de advertencia.*
6. *Si usted ha identificado sus señales personales tempranas de advertencia, debe felicitarse porque usted está en buen camino para evitar o al menos limitar los efectos del desánimo.*
7. *Los estudios han encontrado que las personas que han tenido éxito superando el desánimo, todas tienen una forma de identificar rápidamente los sentimientos y tomar una acción inmediata para evitar que éstos empeoren.*
8. *El siguiente paso es descubrir qué acciones funcionan mejor para que usted evite ciertas situaciones, o salga de ellas (si usted no puede evitarlas) antes de que el "desánimo" pueda realmente apoderarse de usted. Vea si la Hoja de "Acciones para Superar el Desánimo" puede darle algunas ideas.*
9. *¡Descubrir qué funciona para usted, siempre requiere práctica! Trate de notar las pequeñas señales o indicadores de que usted está comenzando a superar el desánimo más de lo que acostumbraba, y después cuénteles a alguien acerca de ese cambio.*
10. *Finalmente, CELEBRE. ¡Cada paso pequeño resulta en un gran recorrido!*