7 trucos para animar un día triste

Hasta la persona más alegre que conozcas tiene alguna vez su día negro, es imposible estar siempre contento y activo.

En ocasiones hay razones contundentes, pero en otras no encuentras motivo aparente. Sea como fuere, es así, tales días están entre nosotros y debemos lidiar con ellos.

Entonces, ¿cómo puedes hacer para cambiarle la cara a un día triste?

En el siguiente artículo te muestro siete trucos o acciones que llevar a cabo para animar esos días tristes y desanimados que a todos nos atormentan de vez en cuando.

“Son las 4 de la tarde, acabo de llegar a casa y he tenido un día difícil en el trabajo. Noto la sensación de no tener ganas de hacer nada y no poseo la energía necesaria para cumplir con las obligaciones de lo que queda de día”.

Esta podría ser la narración de cualquier persona al acabar su jornada laboral. Muy a nuestro pesar, las obligaciones no entienden de desgana, deben hacerse sí o sí. Además, no es plato de buen gusto esperar pasivamente a que un día termine, y menos uno tan pesado como un día triste puede llegar a ser.

Pues bien, utilizando correctamente alguno de estos siete trucos serás capaz de remontar el vuelo y alegrarte hasta en el día más apagado.

Escucha música que te levante el ánimo

Con frecuencia, el ser humano tiende a buscar estímulos de la misma carga emocional que su propio estado actual. Es decir, cuando alguien está triste, suele ponerse canciones tristes, lentas y/o de desamor. Pues bien, para cambiar el guión de nuestra jornada será de infinita ayuda [escuchar la música que más te guste y anime](http://psicocode.com/desarrollo-personal/100-canciones-motivantes/), sin complejos y sin escatimar en volumen. Quedan totalmente prohibidas las necesidades de cubrir la tristeza con tristeza, un incendio no se apaga con gasolina.

Dedícate tiempo a ti mismo, sé egoísta

Cuando se habla de egoísmo, tendemos a centrarnos en el aspecto negativo de dicho término. Pero este concepto engloba mucho más, y no siempre hace referencia a algo negativo. Tan sólo necesitas dejar de pensar en lo que te rodea, y ser por un periodo de tiempo tu propio centro de atención, también eres merecedor de ese título de vez en cuando.

Puede ser que las agujas del reloj estén copadas de tareas y te encuentres muy ocupado, pero siempre podemos encontrar una rendija de “tiempo muerto”.

Selecciona el mejor resquicio y reserva ese lapso de tiempo para ti, para hacer lo que más desees en ese momento, y encarar de manera positiva la actividad que tengas que realizar a continuación. Durante ese tiempo reservado para ti, procura no ocuparlo con nada que no desees que esté presente. Da total prioridad a aliviar tus necesidades, ya llegará el momento de preocuparte por los demás o por lo que sea necesario.

Fuerza tu propia risa

Sobra decir que en un día triste lo último que nos apetece es reírnos. De hecho, difícilmente conseguirás reírte así como así cuando estás con un estado de ánimo bajo, a no ser que haya un estímulo externo que te ayude a hacerlo. Pues bien, si Mahoma no va a la montaña… Lo que has de hacer es forzar la risa que va a alumbrarte.

Para ello puedes recurrir a diferentes recursos, como puede ser: ver un monólogo de tu humorista favorito o vídeos de caídas, leer viñetas humorísticas, o cualquiera de la infinidad de material de humor que tenemos a nuestra disposición.

Numerosos estudios científicos han demostrado los [beneficios que aporta la risa](http://psicocode.com/uncategorized/los-10-beneficios-de-la-risa/) a nuestro organismo, es por esto que en los últimos años la risoterapia se ha ganado gran cantidad de adeptos en cuanto a metodología para paliar efectos del estrés y ansiedad.

Dicha corriente consiste en forzar la risa, para contagiar así a nuestro organismo de las buenas vibraciones y sensaciones que ésta genera. A veces, por absurdo y ridículo que parezca, plantarse uno mismo frente al espejo y forzar la risa consigue desatar una carcajada real, logrando de esta manera modificar tu estado de ánimo. Te invito a que lo pruebes contigo mismo, no existe la vergüenza, seguro te lo agradecerás.

Haz deporte

Cuando llevas a cabo cualquier actividad deportiva tu organismo libera una serie de sustancias químicas naturales que tienen un beneficio positivo.

Estas sustancias son exactamente las endorfinas y la serotonina, ambas muy estrechamente relacionadas con la regulación emocional. También se liberan tensiones acumuladas y se eliminan toxinas de nuestro cuerpo. Sin olvidar, por supuesto, que te sentirás mejor contigo mismo y repercutirá positivamente en tu aspecto físico.

Por lo tanto, araña unos minutos a tu agenda y dedícalos a la actividad física que más desees, emplea toda tu energía y deja volar los malos pensamientos.

Evoca recuerdos positivos

No olvides que por muy desanimado que te encuentres, la vida está llena de buenos recuerdos, positivos y alegres.

Tal vez éstos pueden en ocasiones quedar enterrados bajo una capa de pesimismo, pero no por ello dejan de existir, tan sólo hay que escarbar un poco. Un momento alegre no sólo es alegre mientras lo vives, también deja aspectos muy positivos de por vida en nuestra memoria, siempre y cuando se tengan presentes en cada uno.

**Crea una especie de “baúl de buenos recuerdos”, que siempre que decidas acceder a él te inspire un momento de felicidad pasado**. Cuando lo recuerdes, centra toda tu atención en revivir esas sensaciones, recréate en los aspectos positivos y aporta todo lujo de detalles, que no se quede nada en el tintero.

Dicho baúl no tiene por qué ser algo físico, puede ser a modo simbólico, haciendo referencia metafórica a tu momento reservado para bucear en el recuerdo que más desees, siempre y cuando sea algo alegre y positivo.

## **Prémiate por la consecución de las obligaciones**

Que algo sea obligatorio no quiere decir que no sea merecedor de premio. Elabora una lista de pequeños caprichos con los que obsequiarte una vez termines con éxito las obligaciones de ese día. De esta manera lo realizarás con unas ganas renovadas, y de paso puedes incluso disfrutar de ese día que se tornaba tan desagradable.

Puedes utilizar premios de diversa naturaleza, como puede ser comida, un baño relajante, ver un capitulo de tu serie favorita o un paseo por el parque. **Lo importante es que tengas presente que lo que estás haciendo te lo has ganado con el esfuerzo realizado.** Quién sabe, igual la próxima vez incluso buscas hacer más deberes.

## **Cárgate de energía**

Al igual que en innumerables ocasiones necesitamos reducir el nivel de activación, bien sea por la carga de estrés o debido a la ansiedad que genera el ritmo de vida actual. En días como hoy sucede lo contrario, necesitas un empuje y una energía la cual en este momento no gozas de ella. Por ello, impera la necesidad de cargar nuestras pilas **mediante estímulos gratificantes y activadores.**

Huye del letargo y de posponer el inicio de cualquier tarea. Puedes consumir bebidas estimulantes, como por ejemplo un café, incluso **puedes darte autoinstrucciones motivadoras**, tales como “¡Venga vamos! Tú puedes con esto y más, que no se diga”.

Ese dialogo interno con uno mismo, correctamente enfocado, puede llegar a inyectarte la motivación necesaria para alcanzar cualquier meta que te propongas.