

Receta para Mejorar el Estado de Ánimo (MEP)

Es de gran ayuda él darle al joven una guía sencilla, desarrollada en conjunto (y, de ser posible, en colaboración con el cuidador), en la que se aclaren las actividades auto-regulatorias a llevar a cabo durante el contacto diagnóstico y del tratamiento. La Receta para Mejorar el Estado de Ánimo es una herramienta útil y eficiente que puede ayudar al joven a identificar y planificar sus actividades diarias. Se presenta más adelante, y también está incluida en el **Conjunto de Herramientas para el Clínico**. De manera práctica, el clínico puede revisar el MEP junto con el paciente, completar la forma y analizarla en la siguiente visita.

Receta de actividades para mejorar el estado del ánimo

Hay muchas cosas que se pueden hacer para levantar el ánimo, las siguientes actividades le ayudaran a sentirse mejor. Algunas veces, se requerirá de ayuda adicional (como psicoterapia o medicación). Esta es tu receta para mejorar el estado de ánimo. En cada una de las actividades escribe el plan que se tiene (qué harás, qué tan seguido y con quién).

Actividad	Plan (qué, frecuencia, con quién)
Ejercicio	
Buena alimentación	
Solución de Problemas	
Actividades Sociales	

Incluyendo a otros para ayudar

Si el joven cuenta con una familia que lo apoya, involúcrelos en el MEP e involucre a otras personas que pueden ser importantes en la vida del joven como: profesores, consejeros, entrenadores, vecinos, etc.

Es buena idea el preguntar al joven con quién más se puede contar para que se les involucre. No olvide preguntar sobre el desempeño escolar. Muchas personas con TDM pueden requerir de más intervenciones educativas o un enfoque académico modificado. Se recomienda (si el paciente lo autoriza) hablar con un consejero escolar.