

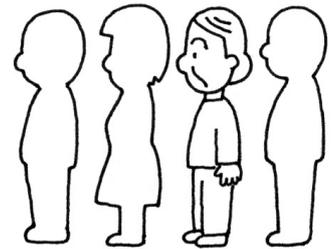
ACTUAR ANTE LA TRISTEZA

Cómo relacionarme con la tristeza

Conforme vivimos, experimentamos numerosos cambios de forma inevitable, ante los cuales pueden aparecer la incertidumbre, miedos, y no saber muy bien lo que puede llegar a ocurrir en un futuro.

A veces, también puedes sentir que no cuentas con el suficiente apoyo, comprensión, o la ayuda que necesitas cuando encuentras dificultades. Entonces pueden surgir sentimientos de tristeza. Esta supone un gasto de energía y falta de significado, **todo ello nos hace más difícil estar y trabajar en lo que nos importa.**

En esas ocasiones, la tristeza, puede invitarnos a dejarlo todo y a limitar nuestra vida a muy pocas situaciones y actividades. Este contexto agrava aún más la tristeza, impidiéndonos tomar contacto con todo aquello que nos puede dar la vida si nos empezamos a mover en dirección significativa.



CÓMO ACTUAR:

- ✓ La tristeza es una emoción natural que aparece cuando sentimos que hemos perdido algo. **No dejes que mande sobre ti.** Mira a ver qué hay más allá de la tristeza, qué es importante para ti y haz cosas que fomenten las cualidades que quieres potenciar como persona.
- ✓ **Sé tolerante y comprensivo contigo mismo.** Trátate con amabilidad.
- ✓ **Mira a tu alrededor.** Es importante generar, poco a poco, una vida más variada. Empieza por actividades o situaciones que te generen una menor dificultad. No empieces por las más difíciles.
- ✓ **Comparte lo que sientes y piensas.** Hablar de tu tristeza te ayudará a darte cuenta de que es solo una parte de ti; que tú eres mucho más. Te ayuda a relativizar.
- ✓ **Realiza actividades que te importen** (aunque en ese momento no te apetezcan) incluso si la tristeza te acompaña. Puede que no sientas la satisfacción que sentías antes de este bache. La clave en estos momentos es hacer tu vida más grande y variada en presencia de condiciones adversas. Se paciente, irás percibiendo significado vital con cada cosa nueva que estás poniendo en marcha.
- ✓ **Ve poco a poco.** Menos es más. Conforme te veas dando pasos, podrás ir escalando a objetivos con mayor dificultad.
- ✓ **Cuida tus apoyos y relaciones sociales,** contacta con otras personas. Genera una red de apoyo.

