

I. SENTIR LA EMOCIÓN

La tristeza es adaptativa, necesaria y natural. Y nos trae un mensaje que conviene escuchar. La propuesta no es permanecer en la tristeza, sino darle el tiempo y el espacio necesario (y no más que ese) para que la tristeza cumpla su función.

Permítete estar triste

Si estás viviendo una situación que te genera tristeza, permite que la emoción emerja. Date un tiempo limitado para estar con ella, para escuchar su mensaje. Cuando la atendemos, la tristeza por sí misma se disuelve. Si evitamos la tristeza, se enquistada; cierra en falso y se cronifica, bajo la apariencia de que no pasa nada.

Permítete estar triste; vive la tristeza, dale espacio dentro de ti, observa cómo se despliega en tu cuerpo, dónde la sientes, cómo la sientes.... Si te viene la necesidad de llorar, llora! No te reprimas, o incluso si necesitas gritar...

Las lágrimas son terapéuticas, forman parte del proceso de aceptación, del proceso de dejar ir, sirven para liberar tensión e incluso a nivel fisiológico se produce una descarga de endorfinas después de un ataque de llanto.

Te sugiero que escribas sobre lo que has sentido.

Si actualmente no transitas por un momento personal de tristeza puedes trabajar esta dinámica con alguna situación de tu pasado que al recordarla te conecte con la tristeza.

Dialoga con la tristeza

Identifica una situación en la que te sentiste triste; puede ser una pérdida, un desengaño, un cambio... Céntrate en tu emoción y entabla un diálogo con ella. Te sugiero que como parte de la charla con la tristeza le hagas las siguientes preguntas.


¿Qué necesitas?; Necesitas: ¿contacto, consuelo, compañía?...

¿Qué puedo hacer para darte eso que necesitas?

¿A quién más puedo acudir para recibir o darte eso que necesitas (la tristeza)?

II. TRABAJAR TUS PENSAMIENTOS

La tendencia habitual ante la tristeza no es la aceptación y el desapego, más quisiéramos, sino "darle vueltas" y preguntarte por qué a ti. Con ello lo único que consigues es que la emoción se convierta en protagonista, en vez de serlo la situación (o situaciones) que la dispararon.

 **Apunta los pensamientos negativos** asociados a tu tristeza. Lee lo que has apuntado y reflexiona sobre las siguientes cuestiones.

- Tus pensamientos cuestionan tu valía personal, minando tu autoestima? Por ejemplo, soy débil; no soy capaz; no soy suficiente; ¿Qué pensarán de mi?; ¿Por qué no consigo reponerme?; ¿Por qué no logro controlar las cosas?; ¿Por qué no soy capaz de sentirme bien?...

- Tus pensamientos, incluyen afirmaciones pesimistas sobre las consecuencias que trae tu estado emocional? Si no consigo estar bien voy a desperdiciar mi vida; mi pareja se va a cansar de mi; me van a despedir del trabajo, etc.

Si tus pensamientos negativos giran en ese sentido, el problema no está tanto en la tristeza, sino en cómo piensas acerca de cómo te sientes, en cómo gestionas esta tristeza.

 **Reelabora los pensamientos:**

Te animo a seguir estas pautas para reelaborar esos pensamientos negativos

1. Piensa de una manera más realista. Tus pensamientos son pensamientos, no realidades, por lo tanto no debes de otorgarles credibilidad absoluta por el mero hecho de que aparezcan en tu mente. Someter tus pensamientos a observación te ayudará a generar pensamientos más realistas.

Cada vez que detectes un pensamiento que te esté generando malestar pregúntate:

-¿Lo que estoy pensando es cierto?

-¿Existen otras explicaciones alternativas?

Por ejemplo "Sé que ahora me siento mal, ya que se han activado mis pensamientos negativos y recuerdo solo lo que ha ido mal, sin embargo, soy consciente que hay muchas cosas positivas en mi vida solo que debido a mi estado de ánimo me cuesta más acceder a ellas"

2. Desdramatiza. Pensar que lo que sientes es algo horrible e insoportable, va a hacer que lo que sientas, lo vivas con más intensidad que lo que la situación requiere. La intensidad emocional nos desborda y hace inmanejable la experiencia.

Puedes probar a rebajar la intensidad calificando la situación por la que estás transitando como incomoda y/o desagradable. La forma en la que utilizas el pensamiento frente a la tristeza será en gran parte la que determine cómo será esta experiencia emocional.

3. Busca lo bueno de lo malo. Siempre encontrarás un motivo por el que agradecer el aprendizaje que esta situación te trae.

III. TRABAJA TU CUERPO

Toma conciencia de tu postura corporal

Date cuenta de tu postura corporal. Trabajando poco a poco sobre el cuerpo también podemos realizar un profundo cambio emocional.

- ¿La cabeza está erguida o cae hacia delante?
- ¿Hacia dónde va tu mirada?
- ¿Los hombros están hacia adelante o hacia atrás?
- ¿El pecho está abierto o más bien recogido y cerrado?
- ¿La columna está estirada o encorvada?
- ¿La respiración es amplia o corta? ¿Es torácica o abdominal?

Si te das cuentas de que tu postura es la de un cuerpo triste o deprimido (la columna encorvada, la mirada hacia el suelo, los hombros hacia delante, el cuerpo encogido y sin fuerza) te propongo que experimentes el cambio hacia una postura corporal de apertura (espalda derecha, pecho alzado ligeramente hacia arriba, hombros ligeramente echados hacia atrás, cara relajada, ojos abiertos...).

Te invito a que no hagas movimientos bruscos, sino que intentes vivir el proceso de apertura paulatinamente, para que puedas registrar los cambios que se van produciendo tanto en el cuerpo físico, como en el mental y el emocional.

Ejercicio físico suave

Si te encuentras atravesando un momento muy bajo, proponte hacer ejercicio físico al menos una o dos veces a la semana. Al hacer ejercicio la energía desciende al cuerpo y no hay tanta energía para "alimentar" ideas y pensamientos obsesivos o negativos. A la hora de hacer ejercicio, es más fácil ser regular y constante en el ejercicio cuando lo hacemos en grupo. Contamos con el apoyo y el ánimo de los compañeros.

El ejercicio no necesariamente tiene que ser aeróbico. Actividades como yoga, o tai chi, paseos suaves, ejercicios ligeros, movimientos conscientes con el cuerpo también son recomendables. Si te cuesta ponerte en marcha, pide ayuda a tu entorno o queda con alguien para que tu solo/a no te puedas dar ninguna excusa. El paseo en la naturaleza mientras respiras profundamente puede ser de gran ayuda.

A la vuelta puedes darte una ducha, que te ayude a aliviar la carga mental y el peso del cuerpo.

IV. TRABAJA LO ARTÍSTICO

Las actividades artísticas también pueden ser de gran ayuda. La pintura, la escultura, el modelado en barro, trabajos manuales o cualquier tipo de ocupación o artesanía creativa y artística ayudan a expresar.

Pintar mandalas

Pintar mandalas otorga muchísima información acerca del estado emocional por el que estamos transitando; El simple hecho de elegir un mandala en particular y pintarlo con determinados colores, e incluso la forma en que se distribuyen los colores dentro de la figura elegida muestra mucho de nosotros.

Te invito a colorear mandalas, dejando la mente y los pensamientos a un lado y pintando desde la emoción.

Pintar tu tristeza

Elige un color y pinta en un papel lo que sientes. Sigue pintando hasta que tu estado de ánimo haya cambiado. Después contemplando el dibujo escribe sobre lo que sentías y sientes ahora.

Escuchar música

Para momentos en los que sientas tristeza poco intensa o nostalgia y melancolía sin causa aparente, escuchar música "triste" puede ayudarte a descargar esa emoción de forma rápida. Si te fluye el llanto déjate llorar, para que eso te ayude a cambiar el estado de ánimo.

Ver una película

Cuando nos encontramos bajos de ánimo, ver a través de una película ejemplos de personas que tienen la habilidad de encontrar el lado cómico a lo triste, es una fuente de aprendizaje (modelado).

Observa a través del personaje, su manera de hacer o vivir las situaciones, para poder aplicarlo tú a las pequeñas cosas que te hacen entristecer.

Si es posible sugiero ver la película acompañado, y al final, comentar las escenas e intentar relacionarlas con situaciones de nuestra propia vida. De esta forma tomamos distancia y minimizamos la intensidad de la emoción.


V. OTRAS PROPUESTAS

- **Observa los colores que utilizas para vestirte.** Date cuenta si cuando te sientes triste te vistes con colores oscuros. El color habla mucho de nuestro estado de ánimo.


Si te percatas de que tu tendencia es a utilizar siempre colores oscuros o apagados, experimenta cómo te sientes si empieza a utilizar ropa de colores más vistosos. Observa cómo te ves con esos colores, que pensamientos te dices a ti mismo/a, como te sientes... (Regístralo en un cuaderno por escrito ya que te va a dar mucha información sobre lo que piensas, sientes y haces). Y aunque te cueste mucho... prueba **al menos una vez** a ponerte un color "alegre" cuando te sientas bajo de ánimo.

No pares tu vida.

Es cierto que la tristeza puede decirte que necesitas una pausa y de hecho es muy saludable tomarte esa pausa y dedicarte tiempo a ti mismo. Puede que necesites unos días para reflexionar, desconectar, pensar o estar solo. Pero alargar demasiado este periodo y dejar de hacer tus actividades rutinarias va hacer que a la larga te sientas peor. Continúa en la medida de lo posible con tu rutina diaria o cambia esa rutina si sientes que está relacionada con tu tristeza y de esta forma será cuando la motivación y la alegría vuelvan a aparecer. Cambiar la rutina, hacer algo nuevo, sorprendente y atreverte a ello te puede ayudar a salir de la tristeza.

 **Planifica actividades.** Cuando estás triste te apetece menos hacer cosas y disfrutas menos de aquellas actividades que antes te resultaban placenteras ¡Es normal! Pero si te dejas llevar por la desmotivación y la apatía es cuando entras en el círculo vicioso de la tristeza.

Escribe un planning semanal de actividades placenteras a realizar, intentando ser lo más preciso posible en cuanto a horarios y lugares en los que las pondrás en práctica. No te pongas excusas y hazlas!

 **Agradecer.** Haz una lista de todo lo que tienes y de lo que puedes disfrutar. Incluye todo por lo que puedes estar agradecido y a las personas a las que te sientes agradecido. Si no les has demostrado tu gratitud, empieza a hacerlo. La capacidad de agradecimiento es una de las fuerzas más curativas de la naturaleza. Piensa en lo que tienes y no tanto en lo que te falta o en lo que has perdido.

Nota: Es posible que estas prácticas despierten en ti la necesidad de ayuda profesional. Si es así, ten en cuenta que a veces lo más sabio frente a las dificultades es buscar a alguien que nos ayude a transitar por ellas.

Bibliografía recomendada: [Encrucijada Emocional. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB](#)

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716