

10 tips para regular la tristeza

3

La tristeza es la tercera emoción más potente que sentimos los humanos, después del miedo y la rabia. Es una emoción que no nos gusta porque nos hace sentir mal, pero tiene una función muy importante.

01



Notarás que la tristeza te quita energía, te detiene y te obliga a escucharte. No tengas miedo, respira, no lo niegues y déjala hacer.

06



La tristeza es preconsciente, es decir, ocurre antes de la consciencia. Por lo tanto, no podemos evitar sentirla, solo podemos regularla de una manera que sea funcional para nosotros y para las personas que nos rodean (funcional significa que te funcione).

02



Recuerda que la tristeza no es el mensaje, es el mensajero. ¿Qué es lo importante que sientes que has perdido?

07

03

La tristeza tiene la misión de recolocarnos por dentro, en un nuevo orden, cuando hemos vivido algo como una pérdida (puede ser una persona, pero también un estilo de vida, un grupo de amigos, un objeto, una creencia, etc).



A veces cuesta entender el mensaje. Busca momentos y personas con las que compartir lo que te pone triste, te desanima o te duele. Te ayudarán porque todos sabemos de dolor más de lo que creemos 😊

08



Es una emoción lenta, trabaja despacio, por lo que no está nada de moda. La vida acelerada en la que vivimos hace que nos incomode su profundidad y lentitud.

04



Todos tenemos permiso para sentirnos tristes, pero si estás más de 7 días continuados desesperanzado o apático, avisa a un adulto de confianza. Con la tristeza no podemos jugar.

09



Nunca invitamos a la tristeza a cenar, por eso está un poco enfadada con nosotros, porque tiene una importante misión: que nos recuperamos de la adversidad y salir más sabios y reforzados, pero demasiadas veces la negamos, y es cuando no le permitimos hacer su trabajo.

05



Y sobre todo, que no te dé vergüenza sentirla porque todos tenemos esa emoción. Y si tú entiendes a alguien cuando está triste, ¿qué te hace pensar que los demás no te van a entender a ti?

10