

# ¿Cómo manejar la tristeza ante emergencia sanitaria ?

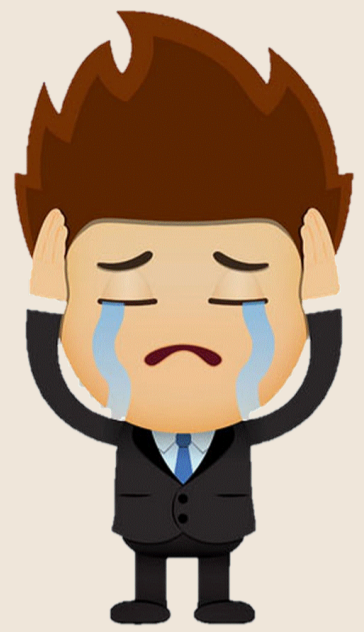
## COVID-19

### ¿Qué es la tristeza?

Es una emoción que permite identificar en nosotros mismos y a los otros que algo nos afecta. Al compartir ese dolor, permite que consigas ayuda y apoyo emocional.

La tristeza es negativa cuando la intensidad y duración es excesiva con relación a lo ocurrido.

La tristeza es positiva cuando se vive ante situaciones realmente dolorosas y siempre que tenga una intensidad proporcional a la situación que la origina.



### Cuando tienes tristeza.....

#### MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

Restricción de actividad física  
Aislamiento  
Llanto

#### MANIFESTACIONES COGNITIVAS

Pensamientos negativos  
Atención solo en la situación problemática  
Falta de atención  
Falta de concentración  
Falta de motivación

#### MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS

Problemas de sueño  
Falta de apetito  
Retardo psicomotor

Para controlar la tristeza puedes

....

### Cambiar tus ideas negativas y equivocadas de tristeza

**ANOTA** la situación, el pensamiento y la emoción que sientes.

**REFLEXIONA** sobre los pensamientos o ideas que contribuyen a entristecerte.

**CUESTIONA** las ideas negativas ¿Solo a mí me pasa esto?

**BUSCA SOLUCIONES** alternativas a las ideas negativas.

**CONSTRUYE** pensamientos realistas basados en las soluciones.

### Realizar actividades que te agraden

Lleva a cabo actividades que te gusten, te distraigan, que provoquen momentos agradables y positivos altamente relacionados con un estado de ánimo favorable.



### Buscar algo positivo en tus actividades diarias

#### ¿Qué utilidad/beneficios tiene esta actividad que estoy realizando?

Obtén el máximo partido posible de tus vivencias, es decir, extrae lo positivo de lo que te ocurre cada día.

