

¿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.

