

## Claves para afrontar días tristes

El positivismo ha inundado nuestras vidas: conversaciones con amigos y charlas de expertos, publicaciones en redes sociales, videos motivacionales, lecturas, entre muchos otros aspectos que día con día forman parte de nuestra rutina.

Y, no está mal, siempre y cuando no nos lleve a una visión irreal y poco saludable de que todo el mundo debe de vivir la perpetua felicidad, ya que todo el abanico emocional existe por una razón.

Dicho esto, es normal que experimentemos momentos de tristeza. Hemos olvidado que tenemos derecho a sentir, que todas nuestras emociones son válidas, y es precisamente esto lo que nos impide gestionarlas adecuadamente.



Por ello, te compartimos algunas claves básicas para afrontar asertivamente los días tristes:

### Acepta tu estado emocional

La tristeza es una emoción básica, la cual forma parte de nuestra mochila de afrontamiento debido a que es un mecanismo adaptativo que nos ayuda a superar momentos adversos, como por ejemplo un duelo por la pérdida de salud, una ruptura sentimental, fracaso de un objetivo, etc.

Por un lado, disminuye nuestro nivel funcional y tiende a aislarnos, lo que nos permite aumentar el grado de introspección, facilitando que reflexionemos sobre las situaciones que nos rodean y concentrar la atención en aquello que consideramos más importante para nuestro bienestar.

### Ponte en marcha

Cuando alguno de nuestros seres queridos está pasando un mal momento, nosotros tomamos una postura de acción: los cuidamos, atendemos y consolamos.

Del mismo modo y con la misma disposición, cuídate, atiéndete y consuélate. Báñate, vístete como tú quieras, cuida tu aspecto; no por vanidad, sino como un acto de amor propio y autocuidado.



### Despeja tu mente

Dedícale un tiempo a tu mundo interior. Siéntate frente a un papel en blanco y escribe lo que sientes, sin censura y sin organización, solo ve plasmando lo que surja de ti.

### Si lo necesitas, busca compañía.

La tristeza que transmitimos explícitamente mediante nuestras palabras y mediante nuestro lenguaje no verbal, tiende a despertar la empatía y apoyo de aquellos que nos rodean en esas circunstancias difíciles.

Compartir tiempo con las personas que te aprecian y te aportan valor, ayudará a que tu estado de ánimo vaya mejorando.

Dejemos de ver a la tristeza como una enemiga y comencemos a percibirla como una aliada. Ella nos ofrece la oportunidad de conocernos mejor, de profundizar en nuestro ser, de acompañarnos y sanarnos.

Si cesamos de resistirnos a los días tristes y comenzamos a aprovecharlos, estaremos un paso más cerca de la felicidad.

#### Bibliografía:

- Bresó, E., Gabriela, M. R. Y., & Andriani, J. (2013). *La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas*. *Psicogente*, 16(30), 439-450
- Álvarez, M. P. (2007). *La activación conductual y la desmedicalización de la depresión*. *Papeles del psicólogo*, 28(2), 97-110

