

¿Por qué estoy tan triste?

Lo que debes saber

Es normal sentirse triste a veces. Hay muchas cosas que pueden hacerte sentir triste, como sentirte excluido(a), que te insulten, perder un partido o echar de menos a alguien. Los cambios también pueden hacer que te sientas triste. Los sentimientos de tristeza -como todas las emociones- son una parte natural de la vida. Pero no es bueno estar triste durante mucho tiempo. Ten en cuenta que:

- puedes hacer frente a las cosas tristes.
- puedes hacer cosas para aliviar tu tristeza y sentirte mejor.

He aquí algunas formas de lidiar con los sentimientos de tristeza:

1. Observa cómo te sientes y por qué. No ignores que estás triste ni finjas que no lo sientes. Simplemente observa qué sentimientos hay dentro de ti. Luego, ponles nombre. Piensa en las palabras de cómo te sientes y por qué. Dite a ti mismo (o a otra persona) que te sientes triste. Descubre por qué te sientes así, pero no insistas en el sentimiento ni crees mucho drama en torno a él. Recuerdate que tu tristeza pasará.

2. Acepta. Está bien sentir lo que sientes. No te enfades contigo mismo(a). Podrías pensar: "Cuando no me invitaron a la fiesta, eso hirió mis sentimientos. No me extraña que me sienta así". Muéstrate comprensivo(a): probablemente haya una buena razón para que te sientas triste. Recuerda que, a veces, no puedes cambiar las cosas que suceden, y es posible que tengas que aceptar las cosas tal y como son en este momento.

3. Piensa en positivo. Aunque estés triste, piensa en una o dos cosas buenas de ti mismo(a) o de tu vida. Imagina lo que puedes hacer y cómo pueden mejorar las cosas.

4. Resolver problemas. Encontrar formas de afrontar una situación puede ayudarte a sentirte fuerte, seguro(a) y bien contigo mismo(a). Si necesitas ayuda para encontrar soluciones, pregunta.

5. Busca apoyo. Las personas de tu vida que creen en ti y se preocupan por ti (como tus padres, hermanos, amigos o profesores) pueden consolarte. A veces, sólo necesitas que alguien te escuche. Tal vez puedan ayudarte a resolver problemas o a pensar en cosas que te ayuden a sentirte mejor.

7. Siéntete mejor. Deja de lado tu estado de ánimo triste haciendo cosas que te hagan sentir mejor. No tienes que ser 100% feliz, sólo un poco más feliz. ¿Qué puede ayudarte a conseguirlo?

- piensa en una ocasión en la que te hayas divertido
- ve un video divertido
- escucha música
- monta en bicicleta
- sal con amigos
- da un paseo o sal a correr
- practica un deporte
- baila
- juega con tu mascota
- haz arte o una manualidad

¿Y si no estás preparado(a) para sentirte mejor? Tal vez algo te hace sentir increíblemente triste y no encuentras la manera de sentirte mejor. A veces ocurre eso. Tal vez necesites algo de tiempo o encontrar otra manera de lidiar con tu tristeza. Puedes:

- encontrar una manera de dejar salir la tristeza, como tener un buen llanto.
- expresar tu tristeza dibujando, pintando o escribiendo un poema o una canción.
- hablar de tus sentimientos con alguien que se preocupe por ti. No es necesario que te animen o te den consejos, simplemente te pueden escuchar.

Si te cuesta sentirte mejor, díselo a un adulto. Pide ayuda.

Qué hacer

Escribe por qué estás triste.

¿Desde cuándo te sientes así? _____

¿Qué otros sentimientos sientes? Por ejemplo, puedes sentirte triste y enfadado(a).

¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿En qué parte de tu cuerpo te sientes triste? Sé específico(a).

¿Te ha ayudado algo (hasta ahora) a sentirse mejor? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué necesitas ahora mismo?

¿Con quién puedes hablar?

Piensa en algún momento del pasado en el que te hayas sentido triste. ¿Qué hiciste para sentirte mejor?

En la siguiente página está tu "Bolsa de la tristeza". Decora la página con pegatinas, dibujos, lápices de colores o rotuladores. Escribe o dibuja todas las cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte mejor. Pon esta hoja en un lugar donde puedas consultarla cuando estés triste. Puedes compartirla con un adulto que se preocupe por ti.

Asegúrate de pedir ayuda si te cuesta recuperarte.

