

¿COMO PUEDO MANEJAR LA TRISTEZA?

¿Qué es la tristeza?

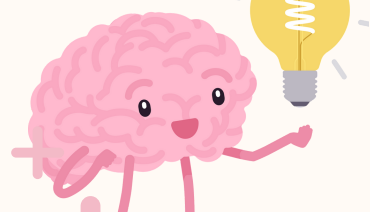
La tristeza es negativa

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.

¿Qué pasa cuando nos sentimos tristes?



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

¿COMO PODEMOS CONTROLAR LA TRISTEZA?

1. Cambiar tus ideas negativas y equivocadas de tristeza.

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

5. BUSCA SOLUCIONES alternativas a las ideas negativas.

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

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

6. 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.

Llamar al Programa de Atención Psicológica a Distancia:
55 50 25 08 55 Horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

Responder el siguiente cuestionario:

La Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos pueden ayudarte: <https://misalud.unam.mx>

También puedes consultar los Servicios que ofrece la Universidad:
<https://saludmental.unam.mx/>