



PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

TRISTEZA



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

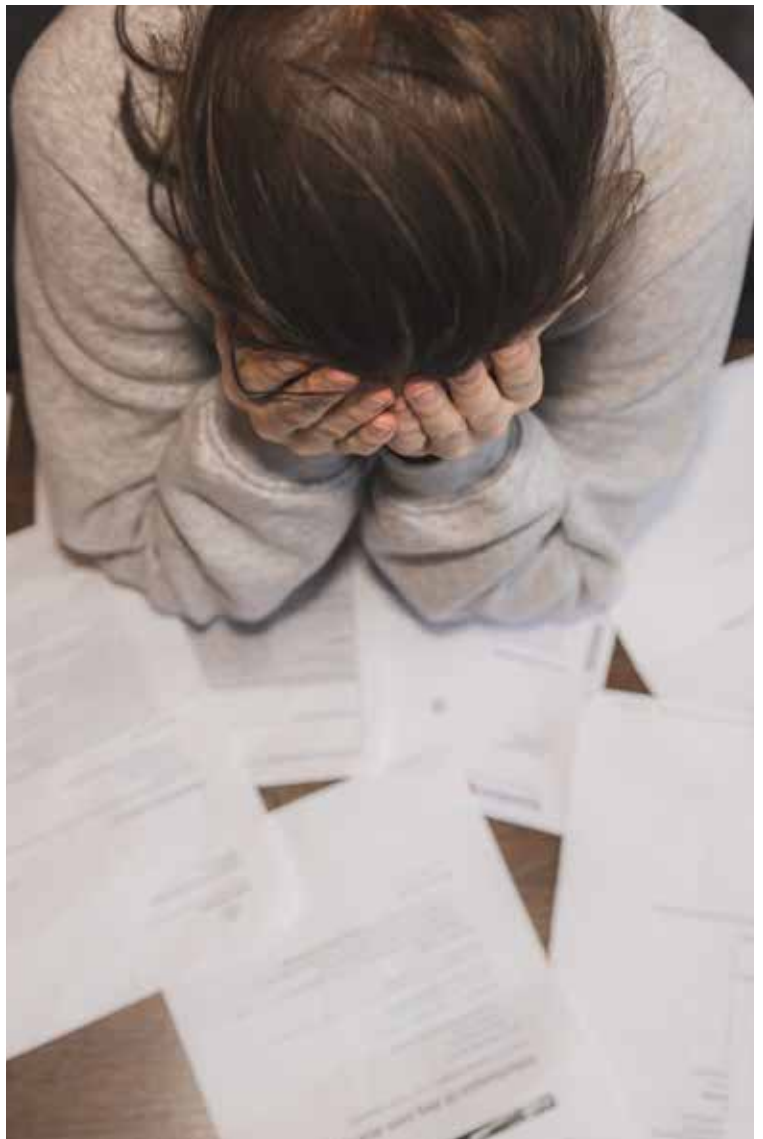
TRISTEZA

LA TRISTEZA

La tristeza es una emoción que todas las personas sentimos en distintos momentos de la vida. Forma parte de las llamadas emociones básicas, como la alegría, el miedo, la rabia o la sorpresa, y está presente desde que somos pequeños. Aunque a veces la vemos como algo incómodo o queremos que desaparezca rápido, en realidad tiene un papel muy importante: nos avisa de que algo nos duele, de que hemos perdido algo valioso y de que necesitamos parar, descansar o pedir apoyo.

Puede aparecer de muchas formas: ganas de llorar, sensación de vacío, cansancio, no tener energía, querer estar solos, pensamientos de “no valgo nada” o incluso enfado, cuando lo que en el fondo sentimos es tristeza pero no sabemos reconocerlo. A veces surge por algo claro, como la ruptura con alguien, una pelea con un amigo o la pérdida de un ser querido, y otras veces simplemente aparece sin un motivo evidente, lo que hace más difícil ponerle nombre.

Aunque pueda parecernos desagradable, la tristeza cumple funciones muy importantes. Por un lado, cuando la mostramos, las personas que nos rodean tienden a acercarse, apoyarnos y consolarnos, porque somos seres sociales y necesitamos de los demás. Por otro, aunque baje nuestra energía, ese freno nos permite reflexionar, conocernos mejor y pensar en lo que necesitamos cambiar. También nos ayuda a aprender a superar situaciones difíciles, lo que con el tiempo refuerza nuestra autoestima, nuestra confianza y nuestra capacidad de afrontar los problemas.



SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

Las emociones suelen aparecer cuando una necesidad básica no está siendo satisfecha. En el caso de la tristeza, esta emoción nos señala que algo dentro de nosotros requiere cuidado: puede ser la necesidad de contacto con otras personas, de sentir apoyo, de recibir validación o simplemente de dedicarnos tiempo para descansar y practicar autocuidado. En realidad, cada emoción funciona como una especie de “alarma interna” que nos avisa de lo que necesitamos para mantenernos bien. Por eso, reconocer tanto la emoción como la necesidad que esconde es clave para comprendernos mejor.

La emoción actúa como una señal interna que nos dice: “Algo en ti necesita atención”. Escucharla no significa quedarnos atrapados en ella ni darle vueltas sin parar, sino usarla como una guía que nos orienta a buscar formas para cubrir esa necesidad y volver a recuperar el equilibrio.

La tristeza está muy ligada a necesidades fundamentales como:

🔗 CONTACTO Y CONEXIÓN:

La tristeza despierta el **deseo de estar con alguien significativo**, porque compartir lo que sentimos aligera la carga.

» *Ejemplo:* Llamar a un amigo después de una ruptura para simplemente estar juntos ayuda a calmar la tristeza.

🔗 CONSUELO Y APOYO:

La tristeza **pide ser sostenida**; no siempre necesitamos soluciones, solo que nos escuchen o nos abracen.

» *Ejemplo:* Llegar a casa tras un día difícil y recibir un abrazo sin palabras de un familiar cubre esta necesidad.

🔗 VALIDACIÓN:

La tristeza busca que **lo que sentimos sea reconocido como válido**, lo que permite que la emoción fluya y se integre.

» *Ejemplo:* Suspender un examen y que una amiga diga “es normal que estés triste, te esforzaste mucho” ayuda a sentir que nuestra emoción tiene sentido.

🔗 DESCANSO Y AUTOCUIDADO:

La tristeza nos recuerda que **debemos bajar el ritmo y cuidarnos** para no intensificar el malestar.

» *Ejemplo:* Después de una semana intensa, permitarnos dormir más, ver una película o desconectar atiende esta necesidad y regula la emoción.



CIERRE

Escuchar la tristeza no quiere decir dejarnos arrastrar por ella, sino aprender a leer lo que nos está pidiendo para poder recuperarnos y avanzar. No se trata de quedarnos atrapados en el papel de víctimas, sino de mirarnos con respeto, practicar el autocuidado y permitarnos mostrar lo que sentimos para dar espacio al apoyo.

PROGRAMA **CONECTADOS**

TRISTEZA



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua