# MOVILIDADES HUMANAS

## ¿CÓMO MANEJAR LA TRISTEZA?



### ¿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 **poco funcional** cuando la intensidad y duración es excesiva con relación a lo ocurrido.

La tristeza es **funcional** **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.

Elaboró: Psic. Brenda Lara Gil

Referencia: Barragán, L., Flores, A.,Hernández, L., Ramírez, C., Ramírez, N. & Pérez, N. (2014). Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta , México: CONADIC.