

La energía de las emociones

## **Tristeza**

**Aceptemos la tristeza  
en un entorno social  
donde ser feliz parece  
una obligación**

## ¿Qué función tiene la tristeza en nuestras vidas?

### 1 Atenúa nuestro nivel funcional

En momentos de tristeza necesitamos aislarnos del entorno para poder reflexionar sobre nuestra circunstancia. Moderar nuestro nivel de activación del día a día nos permite adoptar un estado más pausado para poder examinarnos a fondo y centrar la atención en uno o una misma.

### 2 Facilita la introspección

Nos permite hacer un análisis de la situación y sacar conclusiones constructivas. Ser reflexiva o reflexivo nos brinda la oportunidad de restaurarnos y pensar qué está sucediendo.

### 3 Fomenta el apoyo social

La tristeza se manifiesta tanto mediante nuestro lenguaje verbal, expresando lo que sentimos; cómo a través de nuestro lenguaje no verbal, mediante el llanto o los signos de agonía en nuestro rostro. Esto hace que las personas de nuestro entorno quieran acercarse para cuidarnos y preguntarnos qué nos pasa, reforzando así los vínculos sociales.

## ¿Cómo aliviar la tristeza?

### 1 Come sano

### 2 Identifica qué te provoca la tristeza

### 3 Acepta la tristeza

Es un sentimiento normal

### 4 Averigua qué cosas te motivan

### 5 Llora si es necesario

Te relajarás y liberarás endorfinas

### 6 Cuídate

Practica ejercicio y descansa



Emozioen energia

## ***Tristura***

**Tristura onartu dezagun  
zoriontsu izatera behartzen  
gaituen gizartean**



## Zer funtzio du tristurak gure bizitzan?

### 1 Gure maila funtzionala arintzen du

Tristura uneetan, gure egoerari buruz hausnartu ahal izateko, ingurunetik isolatzeko beharra sentitzen dugu. Egunerokotasuneko aktibazio maila motelduz gero, egoera lasaiago batera heldu, sakon aztertu eta norberarengan arreta jarri ahal izango dugu.

### 2 Introspektzioa errazten du

Egoera aztertzeke eta ondorio konstruktiboak ateratzeko aukera ematen digu. Gogoetatsu izateak, lehengoratzeko eta zer gertatzen ari den pentsatzeko aukera ematen digu.

### 3 Gizarte-erlazioak bultzatzen ditu

Tristura gure hitzeko hizkuntzaren bidez kanporatzen da, sentitzen duguna adieraziz; bai eta gure hitzik gabeko hizkuntzaren bidez ere, negarraren bidez edo gure aurpegiko zeinuen bidez. Hau dela eta, gure inguruko laguntza eta zaintza jasoko dugu, lotura sozialak sendotuz.

## Nola arindu tristura?

### 1 Osasuntsu jan ezazu

### 2

Tristurak zer eragiten dizun identifikatu

### 3 Tristura onartu ezazu

Sentimendu normala da

### 4

Zerk motibatzen zaituen aurkitu

### 5 Negar egin ezazu

Erlaxatu eta endorfinak askatuko dituzu

### 6

Zaindu zaituz  
Kirola praktikatu eta atsedena hartu ezazu