



La tristeza como centro de atención

Sentirse triste no está mal. De hecho, todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Es una reacción humana normal a experiencias desafiantes, decepcionantes o angustiantes. La tristeza no solo nos hace sentir miserables, irritables y con ganas de llorar, también puede producir síntomas físicos como dolor de estómago, dolor de cabeza e insomnio.

Aunque a nadie le gustar estar triste, es una parte importante de la experiencia humana.

La importancia de la tristeza

Todas nuestras emociones, incluidas la alegría, el miedo y el enojo, guían nuestros pensamientos, acciones y le dan sentido a nuestras vidas. La tristeza es especialmente importante porque ayuda a desarrollar resiliencia emocional: la habilidad de aprender de nuestros errores, cambiar comportamientos y recuperarse de la adversidad. Cuando estamos tristes, somos más propensos a analizar lo que nos pone tristes, lo que podemos estar haciendo mal y cómo podemos cambiar la situación.

La tristeza también puede incentivar la creatividad. La felicidad se siente muy bien, pero nos puede distraer o hacer que sea menos probable que reflexionemos sobre la vida, analicemos nuestros sentimientos o que nos enfoquemos y perseveremos en una tarea.

Todos experimentan la vida de maneras diferentes. La crianza, la cultura y las experiencias de vida juegan un rol en cuanto a cómo reaccionamos a distintas situaciones, pero algunos simplemente estamos programados genéticamente para ser más sensibles: lloramos y nos reímos más fácilmente, y sentimos mucha empatía por otros. Aunque no podemos alterar nuestro ADN o nuestro pasado o prevenir eventos estresantes o preocupantes, podemos encontrar maneras de lidiar con la tristeza.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la página web.

Lidiar con la tristeza

Desafortunadamente, muchas personas tratan de adormecer las emociones negativas con alcohol, drogas legales o ilegales (incluida la nicotina) o con otros comportamientos nocivos. Sin embargo, es más productivo reconocer nuestros sentimientos y darnos tiempo para lidiar con los problemas. La próxima vez que se sienta triste, pruebe alguno de estos consejos:

- **No se autocompadezca.** En cambio, recuerde que la tristeza es una emoción válida y es parte de la vida.
- **Hable con personas en las que confíe.** Pueden brindar perspectiva, consejo y apoyo durante momentos difíciles.
- **Mantenga un estilo de vida saludable.** Cuando nos sentimos tristes puede que comamos en exceso o que nos demos el gusto con alimentos reconfortantes altos en azúcar, en grasas o altamente procesados. Concéntrese en una dieta saludable, en mantenerse activo, dormir lo suficiente y controlar su ingesta de alcohol y cafeína.
- **Ayude a otros.** Apoyar y cuidar a otros hará que se sienta mejor con respecto a la vida.
- **Ríase.** La mejor cura para la tristeza es la felicidad. Haga cosas que lo hagan feliz: reúnase con su familia y sus amigos, vea su deporte favorito, toque un instrumento, lleve a los niños al parque o vaya a ver una película graciosa.
- **Enfrente un problema a la vez.** No importa si comienza por el problema más grande o el más chico, simplemente haga una lista y comience.

Finalmente, recuerde que la tristeza pasa y que pronto se sentirá mejor.

La diferencia entre tristeza y depresión

La tristeza es muy diferente a la depresión. La tristeza es un sentimiento *temporario* sobre *algo*. La depresión es infelicidad intensa y *duradera* por *todo*. A diferencia de la tristeza, la depresión es una enfermedad mental que puede presentarse sin razón o advertencia y generalmente empeora si no se trata.

La depresión es:

- Tristeza intensa que dura todo el día, todos los días, por más de dos semanas.
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas o dejar de disfrutarlas.
- Sentimiento de inutilidad.
- Sentimiento de culpa excesivo o inapropiado.
- Pensamientos sobre la muerte o suicidio.
- Problemas para concentrarse o para tomar decisiones.
- Sensación de inquietud o lentitud.
- Por lo general, altera la vida.

La vida está repleta de buenos y malos momentos, de altas y bajas. Sin la tristeza no apreciaríamos los momentos felices, no querríamos cambiar comportamientos o situaciones negativas ni trabajar para mejorar nuestras vidas. Sin embargo, si su tristeza no desaparece y se siente abrumado, hable con su médico de cabecera o consulte a un terapeuta a través de su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la página web.

Estrés bueno y malo: ¿Sabe cuál es la diferencia?

Un poco de estrés es bueno. Nos puede ayudar a concentrarnos, a que nuestros sentidos se agudicen y que nuestro cuerpo se prepare para enfrentar desafíos físicos. ¿Quién no ha sentido mariposas en el estómago y que su corazón late más rápido antes de una presentación en el trabajo, una entrevista de trabajo, una cita o en una montaña rusa? Estos pequeños episodios de estrés son completamente naturales y normales.

Es el estrés inevitable y de largo plazo (inestabilidad laboral, enfermedades crónicas, dificultades financieras, deterioro de relaciones, sobrecarga de trabajo) no es bueno para nosotros. Cuando las hormonas del estrés desbordan nuestra mente y cuerpo constantemente, nuestra salud física y mental puede deteriorarse.

Cualquiera sea el tipo de estrés que estemos experimentando, una cosa es clara: es inevitable. Por eso, necesitamos encontrar maneras de aprovechar el poder del estrés de corto plazo y de controlar los efectos negativos del estrés de largo plazo.

Tristeza por estrés malo

Según Mayo Clinic, el estrés de largo plazo es un factor que contribuye a muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y depresión. Con frecuencia nos deja irritables, enojados, retraídos o desmotivados y esto tiene un impacto en nuestras relaciones profesionales y personales, lo que genera más estrés.

El estrés de largo plazo tiene un efecto muy perjudicial en nuestras vidas, ya que muchas personas desarrollan mecanismos nocivos para enfrentarlo. Por ejemplo:

- Consumir demasiado alcohol o cafeína.
- Comer en exceso o no comer lo suficiente.
- Depender de medicamentos recetados o de drogas ilegales.
- Fumar.
- Alejarse de la familia, amigos y actividades.
- Consumir alimentos altos en azúcar y grasas.

Aunque estos comportamientos pueden proveer alivio temporario, aumentan los niveles de estrés y dañan aún más nuestra salud con el tiempo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la página web.

Transformar estrés malo en estrés bueno

Si bien no podemos controlar las cosas que la vida nos presenta, podemos encontrar maneras saludables y efectivas de enfrentarlas. Si comienza a sentirse abrumado, pruebe lo siguiente:

- **Haga ejercicio.** La actividad física no solo mantiene su cuerpo y mente en forma, también es una gran herramienta para eliminar el estrés. Hacer ejercicio ayuda a aumentar la producción de endorfinas (los químicos del cuerpo que nos hacen sentir bien). Sudar lo ayudará a deshacerse del estrés del día, mejorar su humor y mantener la calma.
- **Deténgase y respire.** Encuentre maneras de relajarse y volver a enfocarse. Puede probar ejercicios de respiración, meditación, masajes, yoga, tai chi o simplemente dejar tiempo para leer o escuchar música.
- **Concéntrese en sus logros.** Siempre va a haber semanas en las que todo salga mal o que tenga demasiado para hacer. Cuando esto ocurra, concéntrese en sus logros y no en sus fracasos. A muchas personas les resulta útil tener un diario de agradecimiento en el que escriben lo que agradecen todos los días, incluidos sus propios talentos y habilidades.
- **Hable con un amigo o familiar en el que confíe.** Saber que hay personas que se preocupan por su bienestar puede reducir en gran medida sus niveles de estrés. Sus amigos y familiares pueden ayudarlo a ver las cosas desde otra perspectiva o pueden ofrecer consejos y apoyo.
- **Socialice.** Los eventos estresantes pueden hacer que se sienta miserable, cansado y algunas veces triste. Aunque lo último que quiera sea estar rodeado de gente, es lo primero que debería hacer. Es difícil sentirse ansioso cuando uno está rodeado de personas positivas y la risa es la mejor medicina: desencadena la liberación de endorfinas que le provocan una sensación de bienestar.
- **Establezca límites.** Para muchos de nosotros, es difícil decir que no y, como resultado, nos encontramos abrumados por el trabajo, la familia y las obligaciones sociales. Establecer límites es una habilidad que requiere práctica, por eso muchos expertos sugieren comenzar con pequeñas cosas.
- **Tome medidas.** Algunas veces aumentamos nuestro estrés por preocuparnos por un problema en lugar de hacer algo al respecto. Por ejemplo, en lugar de preocuparse constantemente por sus finanzas, tome medidas y consulte a un asesor financiero, hable con su banco o comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

Por último, recuerde que un poco de estrés hace que la vida sea emocionante. Lo impulsa a cumplir metas, lidiar con problemas y aumentar su efectividad en todas las áreas de su vida. Sin embargo, si continúa sintiéndose abrumado o triste, hable con su médico o comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la página web.



Lecturas destacadas en línea

Casos de recuperación de enfermedades mentales

Recuperarse de una enfermedad mental no es lo mismo que recuperarse de una quebradura de brazo, por ejemplo. Explica Natalie Jeanne Champagne, autora de *The Third Sunrise, A Memoir of Madness*.

[Seguir leyendo.](#)

Seminarios web destacados



El arte de controlar los conflictos

18 de mayo de 2018, 1:00 CST

[Registrarse](#)



Lograr que el tiempo rinda

1 de junio de 2018, 1:00 CST

[Registrarse](#)