

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

Lo normal es asociar las **lágrimas** a la tristeza, aunque también se puede llorar de felicidad, al sentir un dolor muy fuerte, con el frío o simplemente cuando se nos mete algo en el ojo o este se irrita. Para identificar la tristeza, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

Cuando alguien está triste trata de **aislarse** y pierde el interés por todo lo que le rodea, disminuyendo también las ganas de comunicarse.

La decepción por no alcanzar una meta o la incapacidad de solucionar un problema suele llevar al **pesimismo** y a pensar «nada me sale bien».

Las personas con una **baja autoestima** suelen experimentar esta emoción, pues piensan que no tienen las herramientas necesarias para enfrentarse a las dificultades.



Los estímulos que causan la tristeza suelen ser tan intensos que provocan la **desconcentración** y el pensamiento rígido. Así que no hay que tratar de resolver problemas que requieran valorar diferentes alternativas cuando se esté triste.

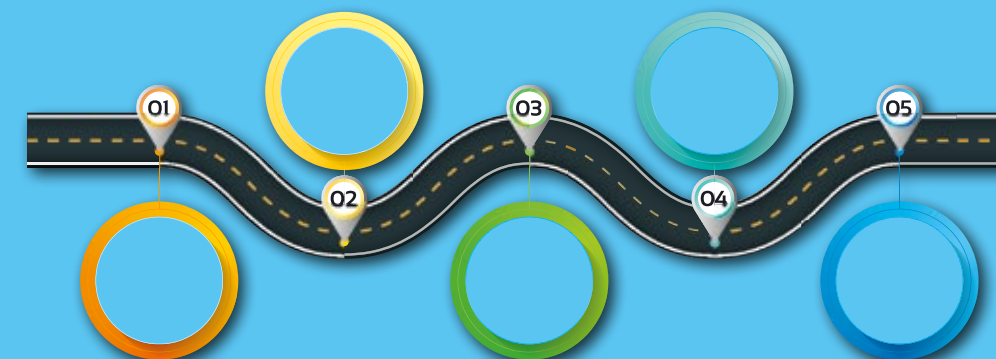
Aunque lo más habitual es que el organismo se sienta sin energía, desganado y con **poco apetito**, hay personas a las que la tristeza les provoca un **hambre voraz**.

Aprender a identificar estos síntomas te permitirá avanzar ante las adversidades y no quedarte anclado, ya que conocerás los motivos de la tristeza que experimentas y la gestionarás de forma adecuada. También podrás ayudar a otros a evitar la melancolía y la depresión, o a acompañarlos en algún proceso doloroso como el duelo. Recuerda siempre qué es lo que necesitas tú cuando te sientes triste y estate atento para poder ayudarles.

- Investiga las diferencias entre tristeza y depresión.
- En equipo, elaborad un anuncio de televisión con el que promocionar los buenos hábitos para combatir la tristeza.

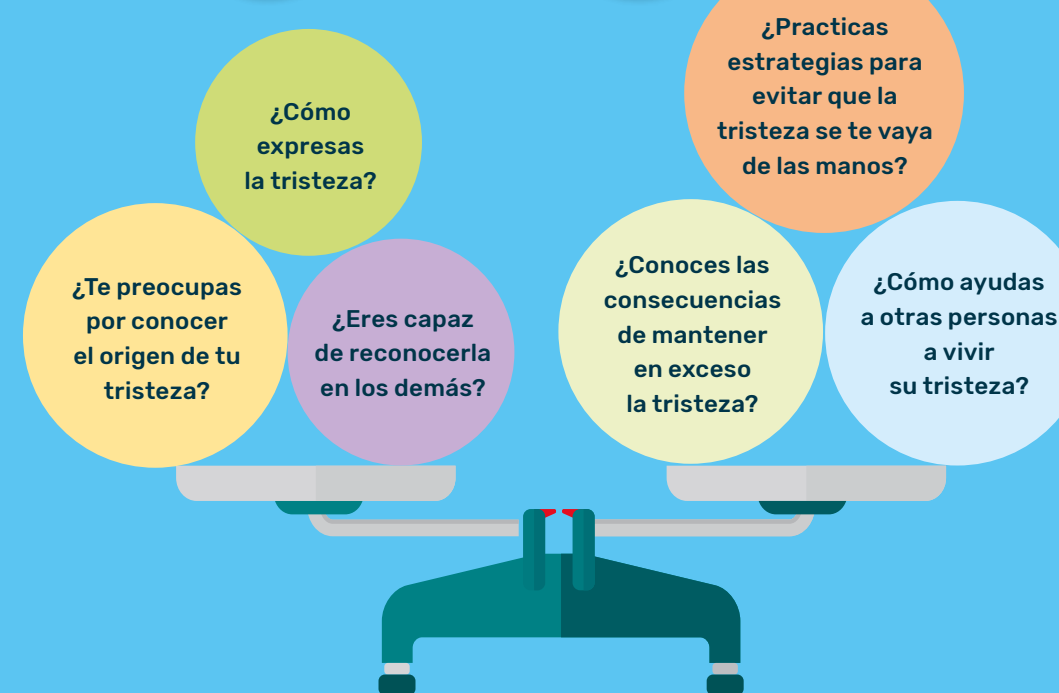
DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de tristeza que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la tristeza de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

Ha pasado casi un año desde que Toby murió. Juan ha tardado mucho tiempo en poder hablar sobre lo que siente. Nunca podrá olvidarle. ¡Se conocían tan bien! A veces vuelve a los lugares por donde paseaban juntos y aún le cuesta aguantar las lágrimas.

Hoy va a la perrera de la Sociedad Protectora de Animales con su padre... Han decidido adoptar a otro perro. Nadie mejor que él sabe lo importante que es el cariño para cuidar a un animal y lo mucho que devuelve a sus dueños. Cuando llegan, eligen un pastor alemán casi negro que está muy delgado, pero que se acerca a Juan y olisquea sus pantalones... No tiene el pelo rojo... Toby siempre será único en la memoria de Juan.